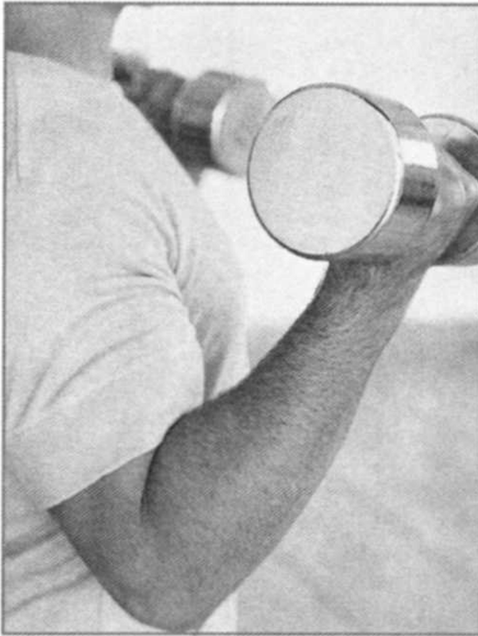
معیار
کتاب های ورزشی معیار

بدنسازی برای همه

با استفاده از برنامه ۱۲ هفته‌ای گام به گام متناسب شوید و متناسب بمانید



پل استفان لوبیک
پیام علم بیگی



بدنسازی
برای همه

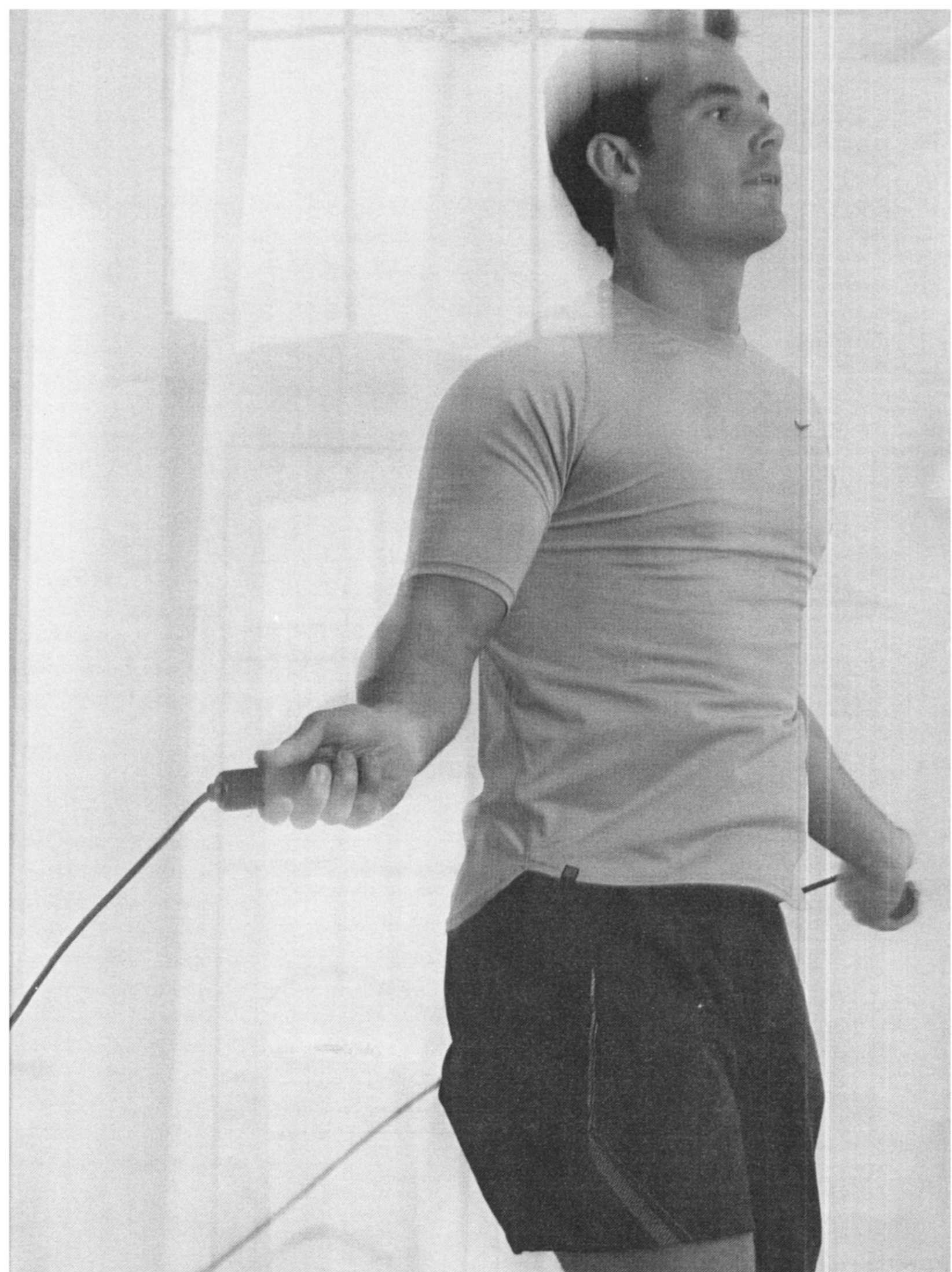
با استفاده از برنامه ۱۲ هفته‌ای گام به گام متناسب شوید و متناسب بمانید

نویسنده: پل استفان لوبیک
مترجم: پیام علم بیگی

نشر معیارعلم

بدنسازی

برای همه



سرشناسنامه : لوبیک، پل استیون Lubicz, Paul Stephen
عنوان و پدیدآور : بدنسازی برای همه با استفاده از برنامه
۱۲ هفته‌ای گام به گام متناسب شوید و متناسب بمانید/
نویسنده پل استفان لوبیک ، مترجم پیام علی بیگی
مشخصات نشر :تهران:معیار علم، ۱۳۸۵
مشخصات ظاهری :۱٤٤ص: مصور
شابک : 964-6651-76-3
یادداشت : فیپا
یادداشت : عنوان اصلی:Body Conditioning for men
موضوع : ورزش برای مردان
موضوع : آمادگی جسمانی مردان
شناسه افزوده : علم بیگی، پیام، مترجم
رده بندی کنگره : ۱۳۸۵ ٤ب۹ل۵/GV٤۸۲
رده‌بندی دیویی : ۶۱۳/۷۰٤٤۹
شماره کتابخانه ملی: ۲۸۱٤٦-۸۵

نشر معیار علم ۶۶۴۹۵۷۹۷_۶۶۴۰۹۵۸۸
نام کتاب: بدنسازی برای همه
مؤلف: پل استفان لوبیک
مترجم: پیام علم‌بیگی
نوبت چاپ: سوم ۱۳۸۹
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۰۰۰ تومان
صفحه‌آرایی: جهان‌فارس
شابک: ۰-۷۶-۶۶۵۱-۹۶۴-۹۷۸

فهرست مطالب

مقدمه

همه ما شنیده‌ایم که پنداشت همگان برای ساختن بدنی متناسب و سلامت، ۳۰ دقیقه تمرینات قلبی - عروقی برای ۵ بار در هفته، تمرینات بدنسازی برای ساختن و افزایش عضلات، نوشیدن آب، دوری از نوشیدنی‌های مضر و تغذیه سالم و مناسب می‌باشد. متقاعد کردن خود برای رعایت چنین شیوه زندگی هم زمان با اداره خانواده، کار و سایر مسائل زندگی می‌تواند بسیار دلهره‌آور و کار بزرگی برای به دست گرفتن باشد.

بعلاوه، برنامه‌های تمرینی و رژیم‌های غذایی متناقض و همیشه در حال تغییر که توسط رسانه‌ها تبلیغ می‌شوند، می‌تواند برای اغلب مردم گیج‌کننده و غیرواقعی باشد. بدتر از آن، به دلیل اهمیت بیش از حدی که به ظاهر بدن داده می‌شود، غالباً اهمیت تعادل زندگی، سلامت جسمانی و آرامش ذهن را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

هدف برنامه بدنسازی این کتاب توانمند ساختن شما برای به تعادل در آوردن مسئولیت‌ها و نیازمندی‌های زندگی روزانه، رویکردی ثابت به تمرین و شیوه زندگی سالم می‌باشد که به بهتر شدن کیفیت زندگی منجر می‌شود. این برنامه به شکلی طراحی شده که قابل درک، سرگرم کننده و انگیزه ساز باشد و تمرینات خوب و مناسبی ارائه می‌کند که اجازه می‌دهد افرادی که به تمرین عادت ندارند از سطح مبتدی به سطح متوسط و سپس به سطح پیشرفته، ترقی کنند.

بیش از پیش تحرک داشته باشید

برنامه بدنسازی من یک برنامه پیشرو و رو به جلو است که درست همگام با پیشرفت کردن در تمرینات، شرایط عمومی بدن و سلامت شما را بهبود می‌بخشد. به هر حال، قصد دارم بر روی فعالیت بیشتر شما در زندگی روزمره تأکید کنم. فرصت‌ها و موقعیت‌های فعال بودن نامحدود هستند، بنابراین سعی کنید به شکل روزانه بیشتر از قبل حرکت کنید.

لازم نیست به باشگاه ورزشی بروید یا در یک کلاس ایروبیک شرکت کنید و یا لباس خاصی بپوشید و تمرینات پیچیده انجام دهید. به سادگی می‌توانید ماشین خود را کمی دورتر از مقصدتان پارک کرده و کمی پیاده‌روی کنید به جای استراحت زیاد در آخر هفته ماشین خود را بشویید و به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید. هر زمان و هر جا که امکان دارد پیاده روی کنید، بادوستان فوتبال بازی کنید، دنبال بچه‌های خود بدوید.

به یاد داشته باشید هر نوع فعالیتی که عضلات شما را تکان بدهد تنها یک وسیله تناسب اندام نیست، بلکه می‌تواند از بین برنده و نابود کننده و استرس نیز باشد. بعلاوه، می‌توانید در فواصل زمانی کوتاه راه بروید. لازم نیست یک ساعت در باشگاه بدنسازی فعالیت کنید یا ٤٥ دقیقه در یک کلاس کیک بوکسینگ تمرین کنید. اینها بهترین شکل تمرین کردن هستند اما نمی‌توانند همیشه با برنامه روزانه شما متناسب باشند. فقط بیشتر از قبل حرکت کنید و از هر فرصتی برای سوزاندن کالری و افزایش سلامت عمومی خود استفاده کنید.

شما می‌توانید

تمرین کردن همیشه با جوانان در ارتباط بوده، اما دلیلی وجود ندارد که همه گروههای سنی نتوانند از آن لذت ببرند. در هر سنی که هستید، می‌توانید قدرت، استقامت و انعطاف پذیری خود را با فعالیت بیشتر افزایش دهید. یک برنامه تمرینی که با دقت انتخاب شده باشد می‌تواند تاثیر فراوانی بر روی بدن افراد داشته و در نتیجه باعث پیدایش احساس بهتر بودن در این افراد بشود.

افرادی که محدودیت‌های جسمانی و بیماری مزمن دارند می‌توانند از فعالیت بیشتر جسمی فایده ببرند. افزایش سطح فعالیت فیزیکی تا جایی که قادر به انجام آن هستید، می‌تواند به شما در جبران بسیاری از عوارض منفی بیماری‌های خاص و شرایط ناتوانی کمک کند. با خروج از خانه به قصد تمرین کردن، با افراد جدیدی آشنا می‌شوید، سرگرم شده، احساس راحتی خواهید کرد و بهتر می‌خوابید.

فواید افزایش تحرّک بدن

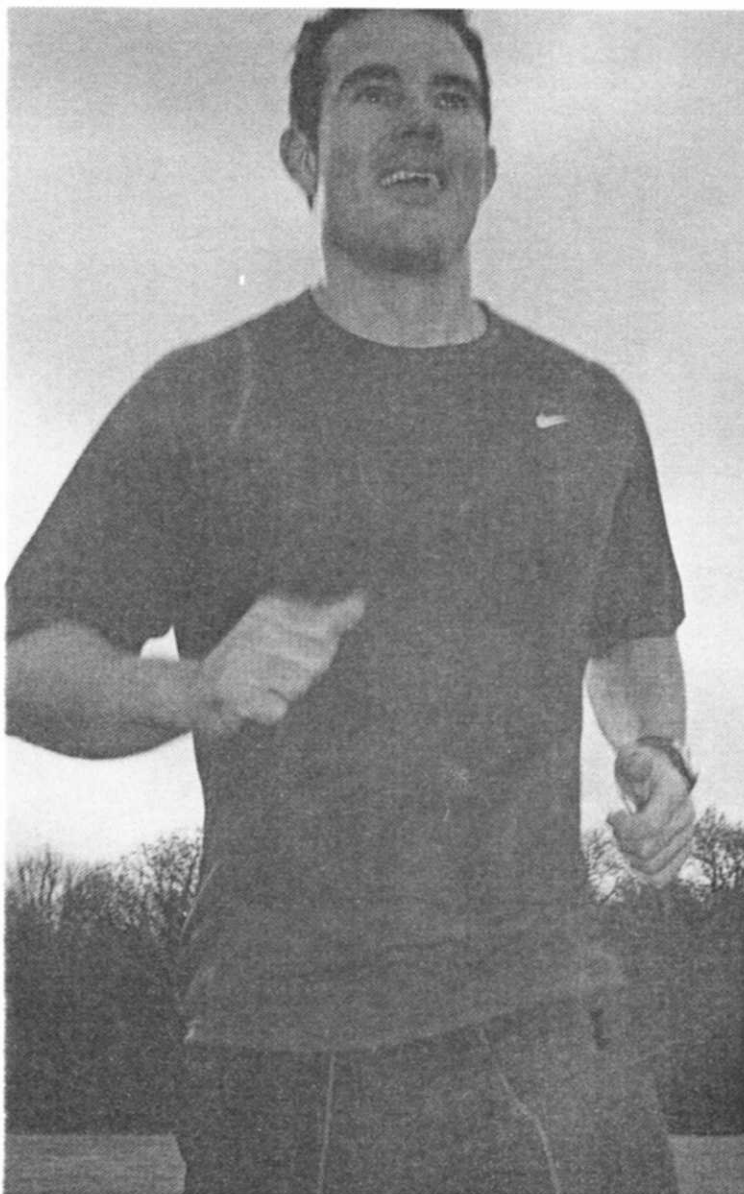
- سلامت بهتر جسمی و ذهنی
- افزایش کیفیت زندگی و حس اعتماد به خود
- افزایش انرژی
- کاهش استرس
- داشتن قامت و تعادل بهتر
- استخوان و ماهیچه‌های قویتر، درد و ناراحتی‌های کمتر
- حفظ وزن مناسب
- عملکرد و آمادگی جسمانی سالمندان فعال برابر با افرادی بسیار جوانتر از آنهاست.
- زندگی طولانی و بدون نیاز به کمک دیگران

هشدارهای سلامتی

قویاً توصیه می‌کنم قبل از شروع هر نوع تمرین جدید و یا تغییر در شیوه زندگی از پزشک خود تأییدیه لازم برای تمرین را بگیرید. این تأیید پزشکی خیال شما را آسوده می‌کند و اجازه می‌دهد تا هر نوع اطلاعات پزشکی مربوط را که می‌تواند توانایی شما برای تمرین کردن را تحت تأثیر قرار دهد، بدست آورید. همچنین ایده خوبی است که از یک کارشناس ورزشی و یا متخصص قبل از شروع تمرینات، یک ارزیابی حالت بدن و اندام‌ها تهیه کنید، تا هر نوع عدم توازن ماهیچه‌ها قبل از شروع آسیب دیدگی درمان شود.

قبل از شروع تمرینات نیاز به یک چک‌آپ کامل دارید اگر:

- از ناراحتی‌های قلبی، فشار خون بالا، دیابت و یا هر بیماری جدی رنج می‌برید.
- گاهی دچار درد قفسه سینه و سرگیجه می‌شوید.
- به تازگی از یک بیماری یا جراحت بهبود یافته‌اید.
- بالای ۶۵ سال هستید و فعلاً ورزش نمی‌کنید.
- بیش از یک سال است که هیچ‌گونه تمرین ورزشی نداشته‌اید.



هر روز می توانید
فعالتر از روز قبل باشید
و هرکسی می تواند
از مزایای افزایش فعالیت جسمانی
بهره ببرد.

به خود انگیزه بدهید

تعیین اهداف مناسب برای خودتان به شما برای شروع برنامه تمرینی انگیزه می‌دهد. بدست آوردن اهداف کوتاه مدت، واقعی و چالش‌انگیز شما را با انگیزه نگه داشته و برای ادامه راه و اهداف بلند مدتی از قبیل بهبود کیفیت زندگی تشویق می‌کند.

برنامه ریزی برای موفقیت بسیار مهم است. تعیین اهداف کوتاه مدت، حتی بر یک مبنای روزانه، کمک می کند تا راه رسیدن به توانایی‌های کامل خود را پیدا کنید.

تعیین اهداف

من به شدت به تعیین هدف برای خود عقیده دارم. باور دارم اگر ما ندانیم که چه می‌خواهیم و یا کجا می‌خواهیم برویم، به هیچ کجا نخواهیم رسید. روند تعیین هدف از ما می‌خواهد به آنچه که به صورت نیمه خودآگاه می‌خواهیم شکل داده و آنرا به صورت تفکری که آگاهانه به دنبال آن هستیم در می‌آورد. اهداف ما باید از عمق خواسته‌های ما ریشه بگیرند. اگر ما به دنبال چیزی باشیم که واقعاً آنرا می‌خواهیم، تعیین هدفی منطبق با آن به طور طبیعی انجام می‌شود.

تنها تعیین اهداف مهم نیست بلکه واقعی بودن آنها مهم‌تر است. به هر حال باید توازنی میان این دو وجود داشته باشد. دستیابی به هدفی که چالش‌انگیز نیست ارضاکننده نیز نیست. برعکس، تعیین هدفی که بسیار چالش‌انگیز است نیز آماده شدن برای شکست است.

کمی وقت برای تفکر درباره نیاز خود برای متناسب شدن صرف کنید، واقعاً متناسب شدن برای شما چه معنایی دارد؟ آیا می‌خواهید حجیم و عضلانی شوید؟ آیا می‌خواهید قادر به شرکت در یک دوی ماراتن شوید؟ برای کسب موفقیت در هر چیزی لازم است یک برنامه داشته باشید. سپس، زمانیکه مسیر شما مشخص است، ادامه و حفظ راه بسیار ساده‌تر خواهد بود.

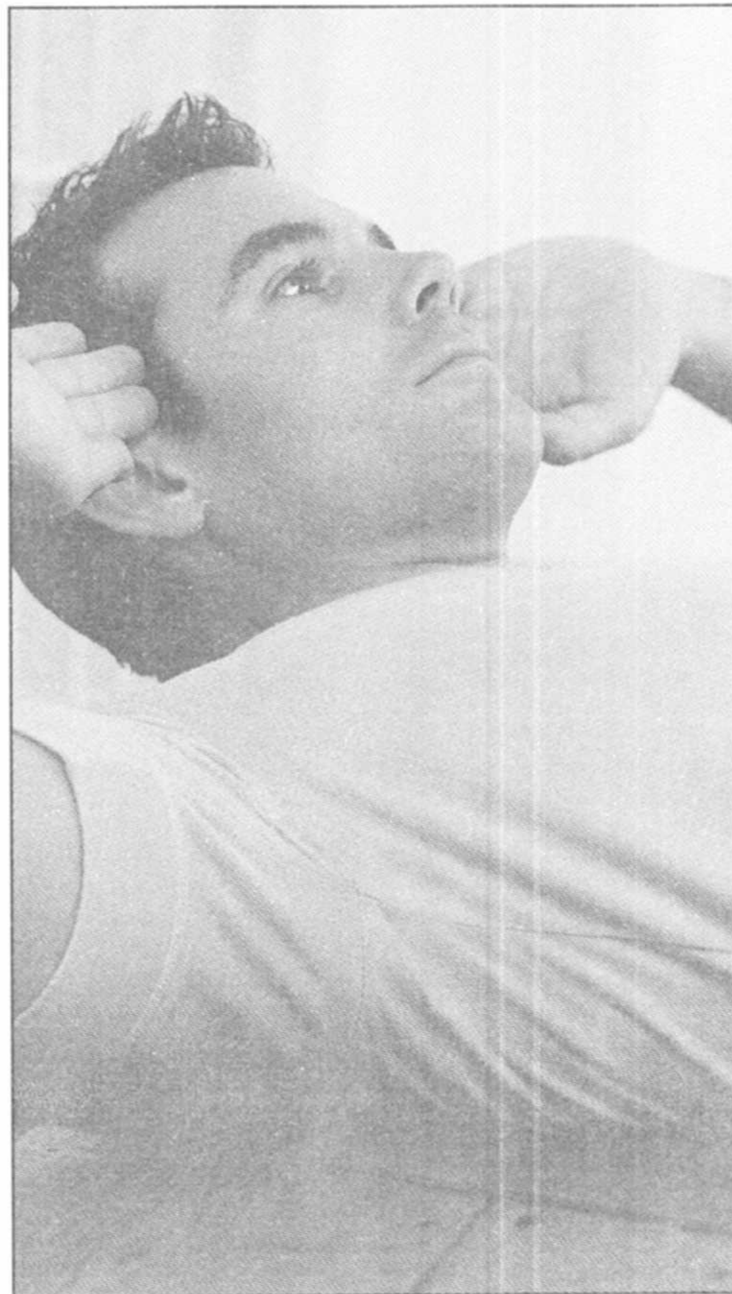
بنابراین، برای خود هدفی واقعی که چالش‌انگیز نیز می‌باشد، تعیین کنید و به برنامه تمرینی و غذایی خود بچسبید. به طور منظم از مسیر ساده خود خارج شوید و برای موفقیت‌های بیشتر مسیر جدید انتخاب کنید.

هدفتان بیشتر ثبات قدم و تداوم برنامه باشد تا کامل بودن آن. کامل بودن یک هدف واقعی نیست، بنابراین تعیین چنین استاندارد بالایی برای خود می‌تواند روند پیشرفت را معکوس کند. ثابت قدم بودن در تمرینات است که نتایج را به همراه می‌آورد.



چگونه به هدف خود دست یابید

دست یابی به هدف مورد نظر به حفظ نگرش ذهنی مثبت و تقسیم کردن هدف به اهداف کوتاه مدت خلاصه می‌شود. ثبات قدم، انگیزه و اشتیاق را با مسیر مشخص و یک خودباوری مثبت ترکیب کنید و این گونه نسخه موفقیت در هر کاری را خلق کرده‌اید. خود را در حال به انجام رساندن هدفتان مجسم کنید و هدفی را انتخاب کنید که بتوانید پیشرفت خود را نسبت به آن مورد سنجش قرار دهید. حتی اگر هدف کلی شما مشخص و قطعی نیست، بوجود آوردن مقاصد نزدیک و پیشرفت‌های کوچک می‌تواند بسیار سودمند باشد و عزم حرکت را به سوی هدف نهایی پدید آورد. فراموش نکنید که از پیروزی بر این چالش‌ها لذت ببرید. اجازه دهید این لذت، اعتماد به نفس را برای از بین بردن موانع بوجود آورد. داشتن اعتماد به نفس به شما قدرت رسیدن به اهداف خود را می‌دهد.

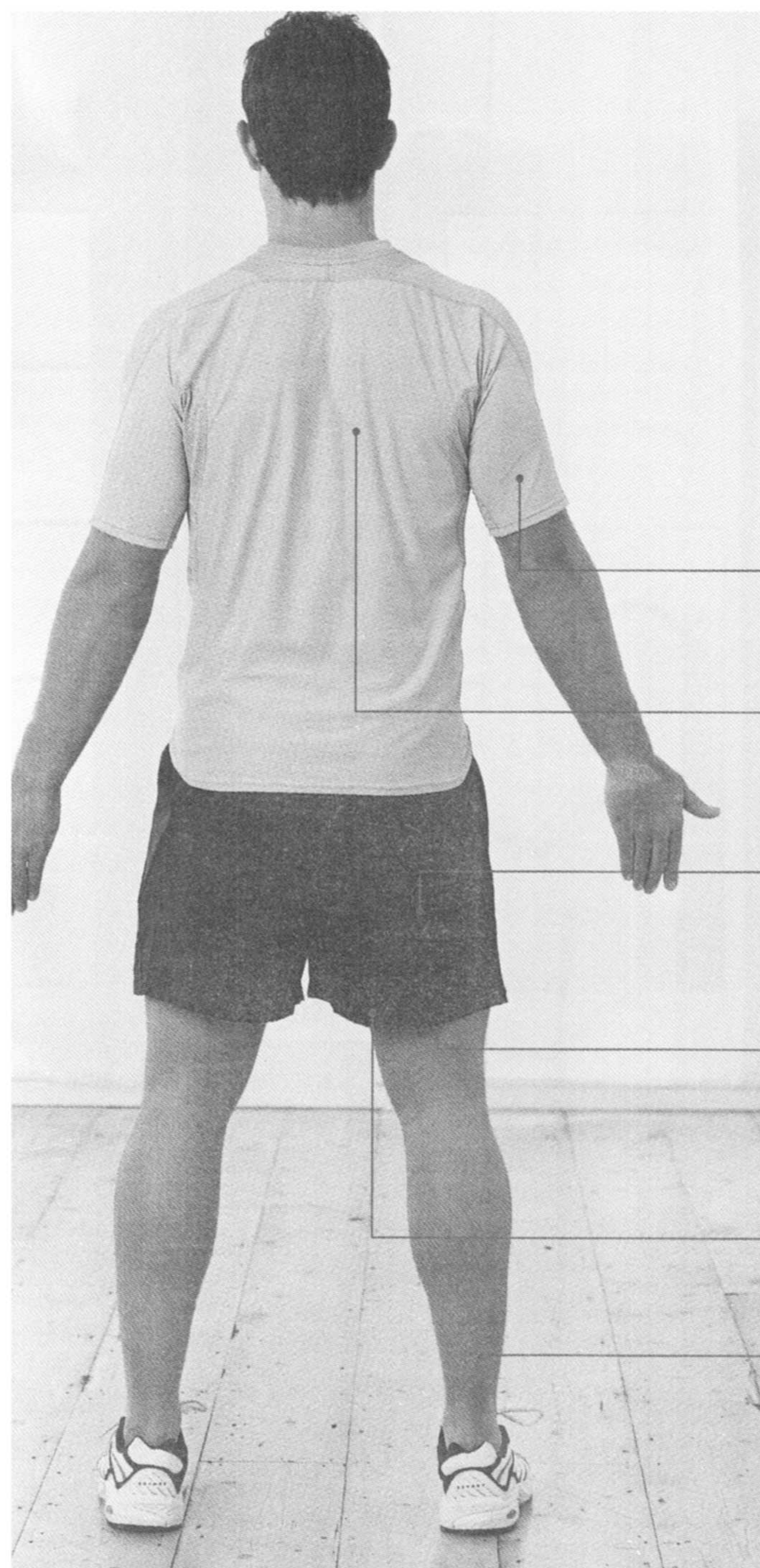


به علاوه، یک دلیل احساسی برای رسیدن به هدف انتخاب کنید، مانند چیزی که تفاوتی را در زندگی شما ایجاد خواهد کرد. احساسات نیرویی قوی هستند و می‌توانند در رسیدن به اهدافتان کمک کنند. همچنین داشتن یک تیم حمایت کننده نیز می‌تواند سودمند باشد، به دوستان و خانواده خود تکیه کنید و از پایداری آنها انگیزه و قدرت کسب کنید.

به یاد داشته باشید دلزدگی و خستگی می‌تواند اشتیاق و علاقه شما را از بین ببرد و همان راه و همان نتایج را در پی داشته باشد. چیزهای متفاوتی را تجربه کنید تا نتایج متفاوتی بدست آورید، بنابراین دقت کنید که از برنامه تمرینی خود لذت ببرید.

نکاتی برای تمرینات موفقیت آمیز

- یک دفترچه یادداشت کوچک تهیه کنید تا پیشرفت خود و تمرینات را ثبت کنید که به شما در ثابت قدم بودن کمک می‌کند.
- یک حریف تمرینی پیدا کنید تا شما را با انگیزه نگه دارد.
- از متخصص ورزشی یا تغذیه کمک بگیرید. درست شروع کردن مسیر می‌تواند تمرینات را موثرتر و سرگرم کننده‌تر سازد.
- ثابت قدم باشید. به برنامه بچسبید و نتایج را ببینید.
- به طور معمول در زندگی روزمره فعالتر باشید. هر چه بیشتر بدن خود را تکان دهید، انرژی بیشتری برای انجام وظایف روزانه خواهید داشت. همچنین تمرین کردن کمک می‌کند بهتر بخوابید و در طول روز هوشیار باشید.
- هدفتان تداوم تمرینات باشد نه خیلی کامل بودن آنها.



آناتومی

بدن انسان از تعدادی سیستم‌های پیچیده تشکیل شده که همه آنها با هم کار می‌کنند تا ما به شکل سالم و موثر عمل کنیم. به منظور کمک به شما برای داشتن شناخت کلی از آناتومی شگفت‌انگیز بدن انسان، عضلات اصلی که در این کتاب به آنها اشاره خواهد شد در زیر توضیح داده شده اند:

عضلات سه سر دست (پشت بازو)

موقعیت: بالای پشت بازو

حرکتی که انجام می‌دهند: عضله سه سر، دست شما را هنگامیکه در حالت شنا روی زمین بدن را به سمت بالا می‌آورید، صاف می‌کند.

عضلات لوزی شکل

موقعیت: دو ماهیچه در مرکز بالای پشت

حرکتی که انجام می‌دهند: عضلات لوزی شکل تیغه‌های سرشانه‌ها را کنترل و مستحکم می‌نمایند.

عضلات باسن یا عضلات سرینی

موقعیت: باسن و بالای پشت ران پا

حرکتی که انجام می‌دهند: عضلات سرینی به صاف شدن ران پا کمک می‌کنند برای مثال زمانی که از روی صندلی بلند می‌شوید و یا پا را پشت خود می‌گذارید.

عضلات پشت ران پا (همسترینگ)

موقعیت: پشت ران پا و بالای پشت زانو

حرکتی که انجام می‌دهند: عضلات همسترینگ زانوها را خم کرده و در زمان اجرای حرکتی مثل اسکوآت (چمباتمه) به پایین رفتن بدن کمک می‌کنند.

عضلات داخلی ران پا

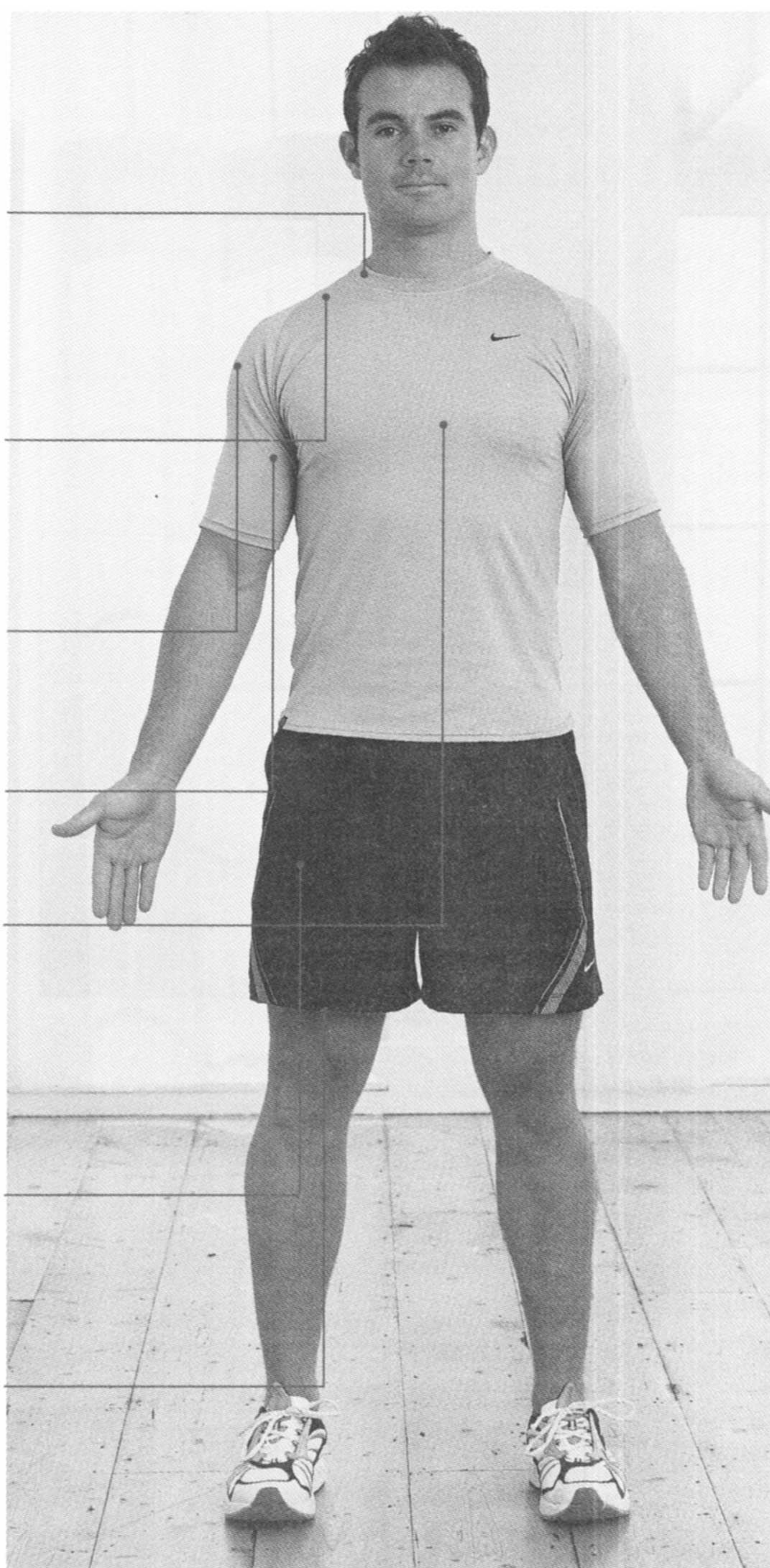
موقعیت: کشاله ران

حرکتی که انجام می‌دهند: عضلات داخلی ران پاهای شما را به سمت داخل بدن می‌آورند.

عضلات ساق پا

موقعیت: پشت ساق پا

حرکتی که انجام می‌دهند: عضلات ساق پا اجازه می‌دهند تا روی نوک انگشتان پا بایستید و همچنین در هنگام راه رفتن قوزک پا را محکم نگه می‌دارند.



عضلات بالابر یا عضله کول

موقعیت: عضلات کوچکی که در هر دو طرف گردن از تیغه‌های پشت سرشانه تا زیر هر دو گوش ادامه دارند.

حرکتی که انجام می‌دهند: عضلات بالابر زمانیکه سر را به دو طرف حرکت می‌دهید مورد استفاده قرار می‌گیرند.

عضلات ذوزنقه‌ای

موقعیت: عضلات بزرگی که از هر طرف پشت گردن تا سرشانه‌ها و تا وسط پشت ادامه دارند.

حرکتی که انجام می‌دهند: زمانی که شانه را بالا می‌اندازید از عضلات ذوذنقه‌ای استفاده می‌کنید.

عضلات سرشانه

موقعیت: بالاترین نقطه هر دو دست

حرکتی که انجام می‌دهند: قسمت بالایی دست‌ها (از آرنج تا خود سرشانه) را به بالا، پشت و طرفین حرکت می‌دهند.

عضلات دو سر یا جلوبازو

موقعیت: جلوی قسمت بالایی دست‌ها

حرکتی که انجام می‌دهند: اجازه می‌دهند دست‌ها را به سمت بدن خم کنید.

عضلات سینه

موقعیت: قسمت بالای سینه در راستای قلب

حرکتی که انجام می‌دهند: هنگامیکه تمامی فیبرها با هم کار می‌کنند، عضلات سینه دست‌ها را در جلوی بدن حرکت می‌دهند. از ماهیچه‌های سینه برای پرتاب توپ یا هل دادن یک دستگاه چمن زنی استفاده می‌کنید.

عضلات جلوی ران یا خم کننده ران پا

موقعیت: جلوی مفاصل ران. برای پیدا کردن جای عضلات خم‌کننده سرینی، دست‌ها را زیر ران پا درست زیر سر استخوان ران قرار دهید.

حرکتی که انجام می‌دهند: به شما در زمان نشستن و یا آوردن زانوها به سمت سینه کمک می‌کند.

عضلات چهار سر زانو

موقعیت: جلوی ران پا، درست بالای زانو

حرکتی که انجام می‌دهند: عضلات چهارسر پا را صاف می‌کنند.هر زمان که قدم برمی‌دارید از این عضلات استفاده می‌کنید.

تجهیزات مورد نیاز

تجهیزات بدنسازی که به آنها اشاره خواهد شد همگی سبک، کوچک و قابل حمل هستند و می‌توانند یک تمرین کامل را در خانه، دفتر کار و یا در پارک در اختیار شما قرار دهند که ثابت می‌کند در همه جا می‌شود ورزش کرد.

توپ سوئیسی

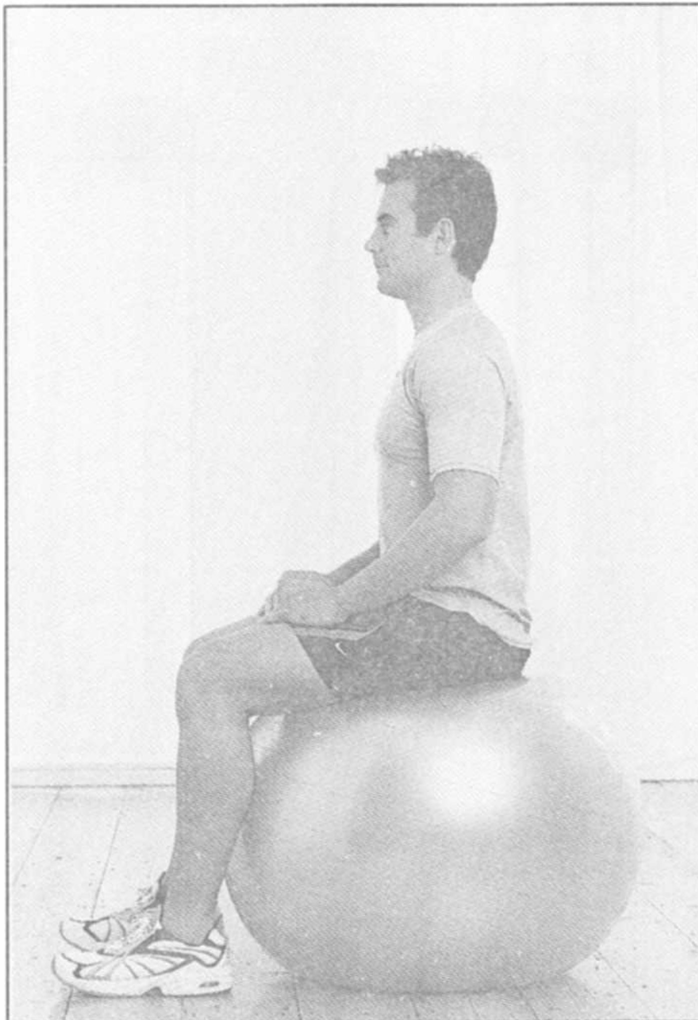
توپ سوئیسی که با نام توپ تمرینی یا توپ استقامتی نیز شناخته شده است، وسیله‌ی مؤثر برای تمرینات آمادگی جسمانی است. سال‌هاست که فیزیوتراپ‌ها از این توپ استفاده می‌کنند، اما متخصصان تناسب اندام به تازگی دریافته‌اند که توپ سوئیسی بهترین راه برای تقویت مرکز بدن و افزایش استحکام آن در عین حال مراقبت از حالت قامت بدن می‌باشد.

توپ سوئیسی جایگزین خوبی برای تجهیزات باشگاه در خانه شما است. هنگام تهیه توپ سوئیسی دقت کنید که توپ بادوام باشد و بتواند وزن شما به علاوه وزن اضافی را در صورتیکه از وزنه استفاده می‌کنید، تحمل کند. همچنین دقت کنید که اندازه توپ مناسب قد شما باشد. برای امتحان آن، بر روی توپ نشسته و دقت کنید که زانوها با زاویه ۹۰ درجه خم شده باشند. جدول زیر برای پیدا کردن اندازه مناسب کمک می‌کند:

اندازه توپ	قد ورزشکار
۵۵ سانتی‌متر	۱۵۰ الی ۱٦٤ سانتی متر
٦٥ سانتی‌متر	۱٦٥ الی ۱۸۱ سانتی‌متر
۷۵ سانتی‌متر	۱۸۲ الی ۲۰۰ سانتی‌متر

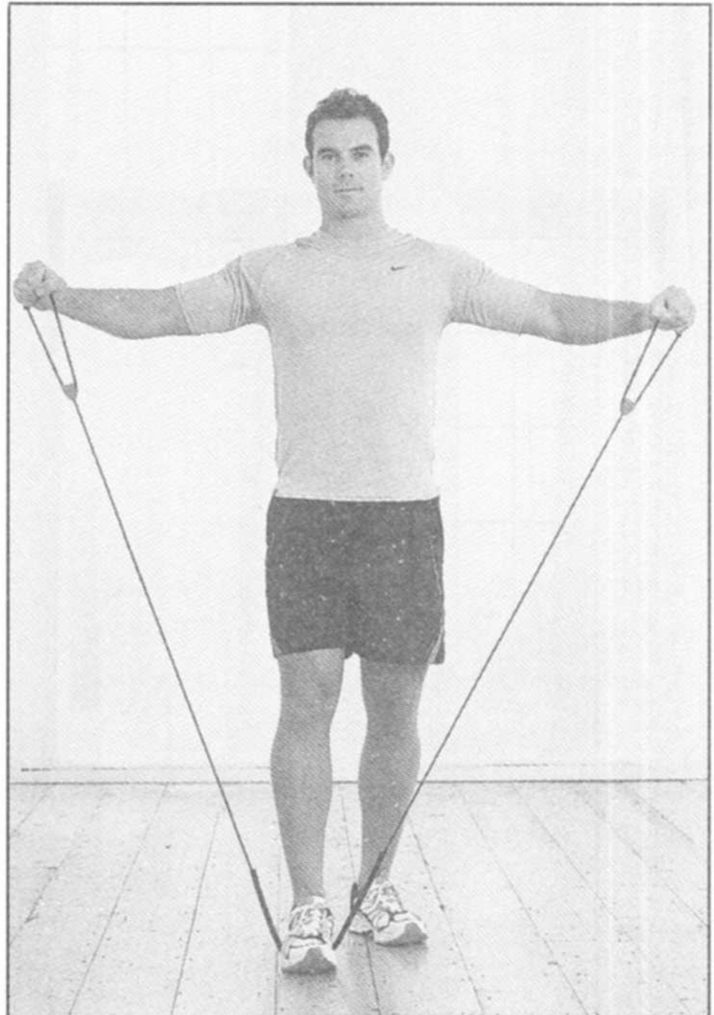
طناب کششی

مهمترین مسئله درباره طناب کششی این است که طناب کششی بسته به سطح آمادگی جسمانی افراد مختلف میزان متغیری از مقاومت و کشش را ارائه می‌دهد. طناب کششی



اجازه می‌دهد عضلات مورد نظر با هم یک گروه شوند و با یک دامنه کامل حرکتی کار کنند. طناب کششی چند کاره است و براحتی حمل می‌شود می‌توان آنرا تا کرد و در یک کیف کوچک قرار داد. همه چیزی که لازم است، فضایی کوچک برای تمرینات بدنسازی مطمئن و موثر است.

توپ سوئیسی یکی از بهترین راههای تقویت مرکز بدن و افزایش استحکام و در عین حال مراقبت از حالتِ قامت است.



دمبل (وزنه)

یکی از بهترین شکل‌های تمرینات استقامتی است که بدن را وادار به حفظ تعادل و تقویت خود از طریق حرکت در همه جهات، می‌کند.

تمرین با دمبل برای همه تمرینات و ورزشکاران موثر و بی خطر است. وزنه‌های موجود از سطح مبتدی تا ورزشکاران قوی متغیر هستند.

این وسیله در دسترس و ارزان قیمت است. انواع متفاوتی از دمبل وجود دارد. دمبل‌های صفحه‌ای مدور که دور صفحه‌های فلزی آن برای امنیت بیشتر لاستیک کشیده شده است و دمبل‌های شش ضلعی که رایج‌تر هستند. شکل شش ضلعی دمبل‌های نوع دوم از غلتیدن وزنه بر روی زمین جلوگیری می‌کند. نوع دیگر دمبل هایی است که وزن آنها قابل تغییر است. مزیت این نوع دمبل‌ها آنها را بهترین دمبل برای استفاده در منازل ساخته است زیرا جای کمی برای نگه داری وزنه می‌خواهد و همه اعضای خانواده می‌توانند از آن استفاده کنند.

همچنین دمبل با سایر تجهیزات بدنسازی بسیار سازگار است، برای مثال با نیمکت برای تمرینات قدرتی و با توپ سوئیسی برای افزایش استحکام و تعادل.

استوانه ابری

استوانه ابری با قطر ۱۵ سانتی متر در دو اندازه طولی وجود دارد: با طول ۳۰ سانتی متر و ۹۰ سانتی متر. از استوانه ابری برای رها شدن ماهیچه و برگشتن آن به جای اولیه خود توسط خود ماهیچه استفاده می‌شود (نوعی خود ماساژ دادن) و همچنین برای تمرینات تعادلی و بهبود بخشیدن به حالت بدن و طرز قرار گرفتن آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. اندازه کوچکتر آن بهتر است به خصوص اگر بخواهید آن را با خود به همه جا حمل کنید.

تشک تمرین

تشک تمرین برای تمیز و راحت نگه داشتن شما هنگام تمرینات کششی و سایر تمرینات روی زمین مناسب می‌باشد. تشکی را انتخاب کنید که از فوم کاملاً فشرده تشکیل شده باشد که تمیز کردن آن راحت است و رطوبت نمی‌گیرد و به اندازه کافی ضخیم باشد که به راحتی پاره نشود. همچنین اندازه مناسب تشک را در ذهن داشته باشید. ضخامت ۵ سانتی متر و طول یک متر و ۲۰ سانتی متر که به راحتی تا و حمل و نقل شود.

تغذیه

تغذیه خوب بخش حیاتی سلامت و تناسب اندام است. تغذیه صحیح به کاهش، حفظ و یا افزایش وزن به شکل درست کمک می‌کند و خطر امراضی از قبیل ناراحتی‌های قلبی، دیابت و سرطان را کاهش می‌دهد و انرژی لازم برای تمرین کردن را تامین می‌کند. تغذیه صحیح به شما انرژی بیشتری می‌دهد و حالت روحی بهتری خواهید داشت و کمک می‌کند احساس فوق العاده‌ای داشته باشید.

رژیم غذایی صحیح چیست؟

یک رژیم غذایی صحیح و متوازن کلیه مواد غذایی را از طریق خوردن غذاهای گوناگون تامین می‌کند. اجزای اصلی تشکیل دهنده غذاها پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌ها می‌باشد. این مواد غذایی انرژی را تامین می‌کنند که در واحد کالری اندازه‌گیری می‌شود. چربی مهمترین ماده غذایی تولید کننده انرژی است و در هر گرم چربی ۹ کالری وجود دارد در حالیکه در هر گرم پروتئین و کربوهیدرات ٤ کالری موجود می‌باشد. غذا همچنین شامل ویتامین‌ها و مواد معدنی)مینرال‌ها(نیز می‌باشد که به مقدار کم مورد نیاز است. ویتامین‌ها و مواد معدنی انرژی تولید نمی‌کنند اما برای بسیاری از فرایندهای بیوشیمیایی بدن ضروری می‌باشند.

در زندگی هیچ ضمانتی برای طول عمر بیشتر وجود ندارد و ژنتیک شما تاثیر فراوانی بر طول عمر دارد اما می‌توانید با تغذیه درست به خودتان کمک کنید. تغذیه خوب نه تنها سلامتی شما را افزایش می‌دهد بلکه به رژیم غذایی برنامه تمرینی و آماده ساختن بدن نیز کمک می‌کند.

اصل موضوع

یک رژیم غذایی صحیح می‌تواند به کاهش ۳ خطر اصلی حمله قلبی کمک کند: فشار خون زیاد، کلسترول زیاد و چربی فراوان بدن. لازم نیست رژیم غذایی پیچیده باشد و بدین معنا نیست باید هر غذایی را که دوست دارید کنار بگذارید. رژیم غذایی به معنای تحریم غذاها نیست، فقط به این معناست که بعضی غذاها باید به مقدار بیشتری نسبت به سایر غذاها مصرف شود، خیلی ساده رژیم خود را بر اساس غذاهای با ارزشی مانند میوه و سبزیجات، جو دو سر، نان تهیه شده از غلات کامل، محصولات لبنی کم چرب، ماهی، گوشت خالص، مرغ بدون پوست و حبوبات قرار دهید. مراقب میزان چربی موجود در غذاها باشید و سعی کنید مصرف غذاهایی را که چربی اشباع شده دارند به حداقل برسانید. این غذاها شامل پنیرهای پرچرب، گوشت‌های چربی‌دار، کره، کیک و بیسکویت، ساندویچ و تنقلاتی مثل چیپس و پفک، نارگیل و روغن سبزیجات در صورتیکه بر چسب روغن غیر اشباع نداشته باشند، می‌باشد.

در طول هفته کمی آجیل (مغز خشکبار) مصرف نمایید زیرا می‌تواند خطر امراض قلبی را کاهش دهد. اگر چه چربی مغز خشکبار زیاد است، اما بیشتر آن غیر اشباع است که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می‌کند. به علاوه، مصرف نمک را تا حد امکان کاهش دهید. برای کاهش فشار خون و چربی‌های موجود در خون سیر پیشنهاد می‌شود، اگرچه تحقیقات بیشتری برای تشخیص اثرات خاصیت سیر بر روی کلسترول خون لازم است.

مواد غذایی ارگانیک

بدن شما انعکاسی از کیفیت غذاهایی است که مصرف می‌کنید، بنابراین مصرف غذاهای خوب ضروری است. مواد غذایی ارگانیک بدون استفاده از انواع کودها و تقویت‌کننده‌ها و با یک سرعت معمولی رشد داده می‌شوند، یعنی ماده غذایی برای ایجاد میزان مناسب ویتامین‌ها و مواد معدنی زمان کافی دارد. به علاوه، خوردن این نوع مواد غذایی بدین معناست که در معرض انواعی از مواد شیمیایی قرار نمی‌گیرید.

عادت‌های صحیح تغذیه

- چربی اضافه و قابل رویت گوشت را از آن جدا کنید.
- بیشتر از غذاهای کباب شده استفاده کنید تا غذاهای سرخ شده.
- با هر وعده غذایی سبزیجات و یا سالاد میل کنید.
- از میوه‌ها به عنوان میان وعده یا بعد از غذا استفاده کنید.
- از ماهی‌های روغنی مانند سالامون، ساردین و ماکرل دو بار در هفته استفاده نمایید.
- به میزان زیاد آب بنوشید.
- از نوشیدن مشروبت الکلی بپرهیزید.

به میزان فراوان میوه و سبزیجات مصرف کنید

خوردن بیشتر میوه و سبزیجات به حفظ وزن مناسب کمک می‌کند و می‌تواند بدن را در برابر سرطان و ناراحتی‌های قلبی محافظت کند. میوه و سبزیجات مزایای فراوانی دارند. فیبر زیادی دارند و سرشار از ویتامین‌های آنتی اکسیدان (ویتامین A, C, E) و ویتامین B می‌باشند. بیشتر آنها بدون چربی و کم کالری هستند. میوه و سبزیجات زیر برای ما بسیار مفید هستند:

آوکادو: آوکادو یکی از میوه هایی است که چربی‌دارد اما چربی آن به گونه‌ای است که شما را سلامت نگه می‌دارد. آوکادو حاوی فیبر و ویتامین B٦ بوده و منبع غنی ویتامین E است که طول عمر سلول‌های قرمز را زیاد کرده و از آسیب دیدن سلول‌های بدن جلوگیری می‌کند.

موز: موز میان ورزشکاران بسیار مشهور است زیرا مخلوطی از انواع کربوهیدرات‌ها است که تولید انرژی می‌کند. منبع خوبی از فیبر رژیمی، ویتامین C و B٦ می‌باشد. یک موز متوسط حدود ۱۰۰ کالری دارد. همچنین موز سرشار از پتاسیم است که به سلامت قلب، کلیه‌ها و سیستم عصبی کمک می‌کند.

کلم بروکلی: سرشار از ویتامین C و فیبر، تامین کننده آهن، پتاسیم، ویتامین E، ویتامین B و بتاکاروتن است. کلم بروکلی کم چرب است و ۱۰۰ گرم آن ۲۵ کالری تولید می‌کند. هر چه رنگ آن تیره‌تر باشد، بتاکاروتن آن نیز بیشتر است.

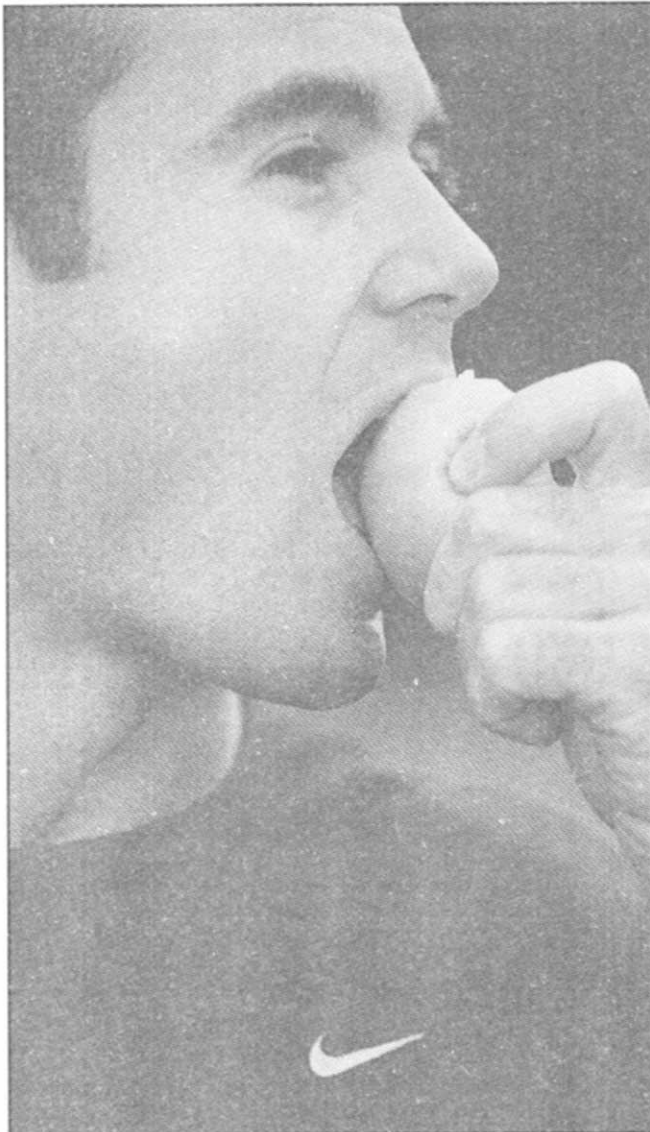
هویج: هویج سرشار از بتاکاروتن است که در بدن به ویتامین Aتبدیل می‌شود و به دید در شب کمک می‌کند. بدن ما از هویج پخته نسبت به هویج خام بتاکاروتن بیشتری جذب می‌کند.

فلفل سبز: یک عدد فلفل سبز شیرین اندازه متوسط حاوی ۲۰ کالری است و منبع غنی ویتامین C و اسید فولیک می‌باشد.

پرتقال: تنها یک عدد پرتقال اندازه متوسط ٧٦ میلی گرم ویتامین C و ۵۰ کالری دارد. پرتقال سرشار از فیبر است و علاوه بر سایر کاروتن‌ها، مقداری بتاکاروتن نیز دارد. پوست بیرونی و پوست سفید پرتقال حاوی پکتین (نوعی فیبر قابل حل) فراوانی است که حداقل دلیل اصلی شهرت پرتقال در جلوگیری از سرماخوردگی است.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی منبع غنی از لیکوپن است. لیکوپن یک نوع کاروتنوئیدی است که خطر سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. سرشار از ویتامین C است. همچنین مقدار قابل توجهی ویتامین B٦، E، بتاکاروتن و فیبر رژیمی دارد. گوجه فرنگی بدون چربی است و ۱۰۰ گرم آن ٧۳ کالری آزاد می‌کند.

پیاز: پیاز مقدار کمی ویتامین و مواد معدنی دارد و مقداری فیبر رژیمی نیز در آن موجود می‌باشد. پیاز منبع غنی ویتامین C و قسمت سبز رنگ آن حاوی بتاکاروتن است. بدون چربی است و کم کالری، به طوری که در هر ۱۰۰ گرم آن ۲٧ کالری وجود دارد.



غذای خوب و غذای بد نداریم،

بلکه رژیم غذایی خوب و رژیم غذایی بد داریم

تغذیه و تمرین

افراد ورزشکار باید همیشه به مقدار کافی کربوهیدرات مصرف کنند تا تمرین و ریکاوری (برگشت بدن به حالت عادی) آنها تامین شود. مقدار کربوهیدراتهایی که نیاز دارید به مدت، شدت و نوع تمرین بستگی دارد.

باید همیشه صبحانه میل کنید و غذاهای اصلی و میان وعده‌ها را در طول روز به طور منظم رعایت کنید. غذاهایی انتخاب کنید که کربوهیدرات زیادی دارند مانند میوه، نان، برنج، ماکارونی، غلات، سیب زمینی، شیر کم چرب و حبوبات. به رژیم غذایی میزان متوسطی از غذاهای پروتئین‌دار مانند ماهی، گوشت، تخم مرغ، مغز خشکبار، شیر کم چرب، و ماست اضافه کنید.

سعی کنید ظرف ۲ ساعت پس از پایان جلسه تمرینی غذا میل کنید و مقدار فراوانی آب بنوشید. به جای آب می‌توانید از آب میوه‌ها و یا نوشابه‌های ورزشی ایزوتونیک (با مواد معدنی و املاح افزوده) نیز استفاده کنید. همیشه برای غذای چند ساعت بعد خود برنامه ریزی کنید و غذاهای مناسب و کم حجم را با خود در کیف یا ماشین به همراه داشته باشید.

تغییراتی کوچک برای نتایجی بزرگ

بهتر ساختن رژیم غذایی نیازمند تغییری بعضی از عادت‌های غذایی است و همیشه ترک عادت‌های قدیمی کاری دشوار است. به جای تغییر ناگهانی رژیم غذایی خود، چرا ابتدا یک یا دو تغییر را بوجود نیاورید، سپس نتیجه آنرا ببینید و زمانیکه آماده‌تر شدید تغییرات بیشتری را بوجود آورید.

برای مثال، هنگام صبحانه غلات پرک شده خود را با شیر و میوه تازه مخلوط کنید، سعی کنید به جای نان سفید بیشتر از نان کامل استفاده کنید به جای گوشت سرخ شده، گوشت کباب شده همراه با قارچ و گوجه فرنگی میل کنید. برای ناهار به غذای خود سالاد اضافه کنید هنگام شام، بیشتر از قبل ماهی مصرف کنید و سبزی فراوانی با شام میل کنید. برای غذای میان وعده، میوه تازه یا برگه خشک شده میوه‌ها، یک مشت بادام زمینی یا یک کاسه ماست کم چرب و یا فرنی بسیار مناسب می‌باشد.

پرسش‌های مهم

آیا باید از مکمل‌های مولتی ویتامین و مواد معدنی استفاده کرد؟

جواب: کمبود مواد غذایی در افرادی که رژیم غذایی متوازنی دارند این روزها به ندرت دیده می‌شود و بسیاری از افرادی که مولتی ویتامین استفاده می‌کنند احتمالاً نیازی به آن ندارند. به هر حال بعضی از پزشکان اعتقاد دارند که افراد بالای ۶۵ سال باید مولتی ویتامین مصرف کنند زیرا توانایی بدن در جذب مواد غذایی کاهش می‌یابد. در هر صورت، باید سعی کنید به جای استفاده از مکمل‌ها، رژیم غذایی خود را تصحیح نمایید زیرا مکمل، رژیم غذایی غلط را درست نمی‌کند، تنها استثنا اسید فولیک است که نوعی ویتامین B می‌باشد که در آوکادو، برگ سبز سبزیجات، غلات، آب پرتقال و عدس وجود دارد. اسید فولیک، سطح یک نوع آمینو اسید بدن به نام هوموسیتیسن را کاهش می‌دهد. افزایش سطح این آمینو اسید در بدن خطر امراض قلبی را افزایش می‌دهد.

آیا وقتی تمرین می‌کنیم به پروتئین بیشتری نیازمند هستیم؟

جواب: بله، البته نه به میزانی که معمولاً توصیه می‌شود. نیاز شما به پروتئین به دلیل تمرین کردن افزایش می‌یابد اما اگر به میزان لازم کربوهیدرات و سایر غذاها را مصرف می‌کنید، معمولاً بیشتر پروتئین مورد نیاز را از رژیم غذایی روزانه خود دریافت می‌کنید. شواهدی وجود دارد که اثبات می‌کند زمان بارگیری پروتئین اهمیت فراوانی دارد اما برای روشن‌تر شدن این مسئله تحقیقات بیشتری لازم است.

نوشیدنی و خوراکی‌های قابل حمل در طول روز

یک روز طولانی در محل کار می‌تواند اثر مخربی بر رژیم غذایی داشته باشد به خصوص اگر از قبل برای آن برنامه‌ریزی نکرده باشید. می‌توانید کل ساعات کاری یا بیرون از خانه را با غذاهای بی‌ارزش سپری کنید اما اگر قصد دارید زمانیکه سرگرم و مشغول به کار هستید رژیم غذایی صحیح خود را حفظ کنید، انتخاب عاقلانه برنامه‌ریزی از قبل و آماده شدن از شب گذشته می‌باشد. تمام کاری که باید انجام شود داشتن یک برنامه منظم و یکنواخت است تا شانس انتخاب غذاهای نامناسب کاهش یابد:

- میوه تازه یا برگه میوه
- نان
- کشمش
- مغز خشکبار
- بیسکویت‌های رژیمی کم‌قند
- یک بطری آب یا نوشابه ورزشی ایزوتونیک

رویکردی همه جانبه

زندگی شلوغ و پرمشغله امروز بدین معناست که ما اغلب فراموش می‌کنیم مراقب سلامتی خود باشیم و استرس زندگی به شکل‌های متفاوتی ظاهر می‌شود و تنها باعث کم‌خوابی نمی‌شود بلکه انواع ناراحتی‌های ورزشی، کمردرد، قامت ضعیف بدن و ناراحتی‌های گوارشی و سوءهاضمه را به همراه می‌آورد.

انتخاب رویکردی همه جانبه راه حل افرادی است که از بیماری‌های مزمن و امراض شدید رنج می‌برند و یا می‌خواهند احساس سلامتی و راحتی داشته باشند. واژه‌های «پزشکی تناوبی» یا «پزشکی تکمیلی» به گروهی از دستورالعمل‌های تشخیصی و درمانی اشاره دارد که بر جلوگیری، تسکین و درمان بیماری‌ها و ارتقا سطح سلامت تأکید دارد. این دستورالعمل‌ها گروه متنوعی از تمرینات و سیستم‌های سلامتی را با یک سری تئوری و عقاید خاص در بر می‌گیرد و به شدت از عقاید سنّتی سلامتی فاصله می‌گیرد.

درمان‌های تکمیلی	
ناراحتی	درمان
کمر و گردن درد، سردرد ناراحتی‌های پوستی، آسیب‌های ورزشی و بی‌خوابی	**طب سوزنی**
انواع آلرژی، میگرن و تورم مفاصل	**آیورودا**
آلرژی، آسم، میگرن، اگزما و اختلالات قاعدگی	**هموپاتی (جوردرمانی)**
استرس، خستگی، کجی و انحراف قامت بدن	**ماساژ**
ناراحتی‌های پوستی، آسم، آلرژی ورم مفاصل و سوء هاضمه	**طبیعت درمانی/ تغذیه درمانی**
میگرن، استرس، درد عضلانی، تنش و اضطراب	**رفلکسولوژی**

سم زدایی

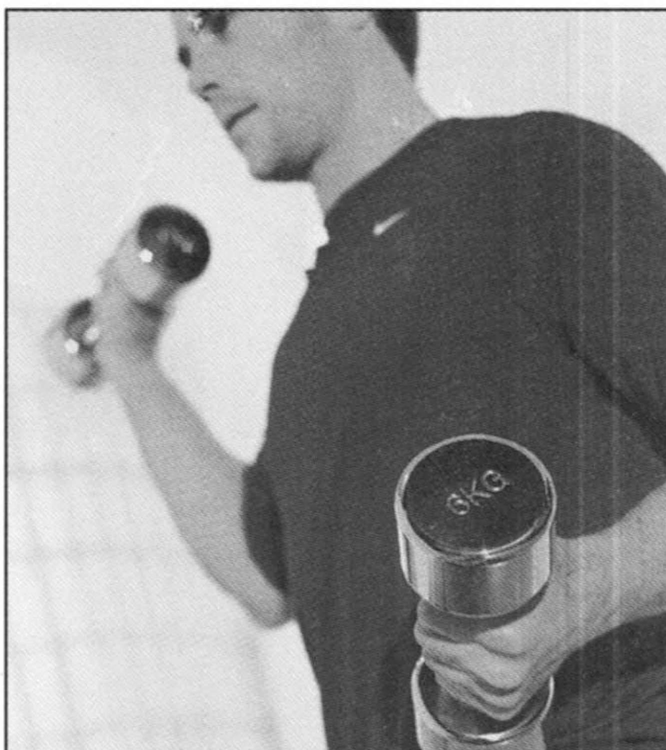
بدن ما طوری طراحی شده است که به شکل طبیعی سم‌زدایی می‌کند، اما امروزه زندگی مدرن و محیط زیست سم بیشتری را وارد بدن ما می‌کند مانند آلودگی هوا، محصولات شیمیایی، رژیم‌های غذایی غلط، استرس، داروها و مواد مخدر، سیگار و الکل. آنگاه بدن ما تلاش فراوانی می‌کند تا با این مقادیر زیاد سم مقابله کند. سم‌زدایی شیوه‌ای منظم و سامان یافته است که به بدن کمک می‌کند تا سم خود را از بافت‌ها خارج نماید. روش‌های زیادی برای سم زدایی طبیعی بدن وجود دارد برای مثال می‌توانید یک برنامه سم‌زدایی توسط یک متخصص طبیعت درمانی را دنبال کنید. به علاوه می‌توانید با نوشیدن آب معدنی و خوردن غذاهای ارگانیک سم کمتری وارد بدن خود کنید.

طب سوزنی

متخصصان طب سوزنی اعتقاد دارند که اگر سطح انرژی یا پرجنب‌وجوشی فردی کم شده باشد بدین معناست که ارگانها یا بافت‌های بدن وی به درستی عمل نمی‌کنند و میزان گردش انرژی در بدن این فرد، ناکافی خواهد بود. طب سوزنی شامل تحریک نقاطی در بدن است که انرژی بدن در آن نقاط گردش دارد تا سلامتی بدن افزایش یابد. یک متخصص طب سوزنی میزان گردش انرژی و پخش آن را در بدن توسط وارد کردن سوزن به خارجی‌ترین سطح پوست در بعضی از نقاط بدن و نگه داشتن این سوزن‌ها در آن نقاط به مدت ۱۵ الی ٤٥ دقیقه که به نوع درمان بستگی دارد، ارزیابی و اندازه‌گیری می‌کند.

آیورودا

یک سیستم سنتی مراقبت از سلامتی که از کشور هند ریشه گرفته است، آیورودا که به معنای علم زندگی است براساس اصولی بنا گردیده که در آن بیماری نتیجه طبیعی زندگی کردن بدون داشتن هارمونی با محیط اطراف است.



آیورودا دانشی دقیق از رژیم غذایی و گیاه درمانی، رایحه درمانی، رنگ، صدا و لمس درمانی را به منظور کمک به افراد بیمار برای خلق محیطی مناسب برای سلامتی ارائه می‌کند، بیشتر تأکید آن بر روی پیش‌گیری و همینطور درمان بسیاری از بیماری‌ها است. آیورودا شکل‌های متنوعی از درمان شامل داروهایی که از گیاهان و مواد معدنی گرفته شده است، یوگا، مدیتیشن، ماساژ، آب درمانی و رژیم غذایی را با یکدیگر ترکیب می‌کند.

هُموپاتی (جور درمانی)

هموپاتی از گیاهان و مواد معدنی گوناگون با دزهای مصرفی بسیار پایین برای تحریک دفاع طبیعی بدن فرد بیمار استفاده می‌کند. براساس هموپاتی، اگر نیروی حیات و انرژی بدن که در سراسر بدن در حال گردش است کمتر از حد معمول باشد بیماری پدید می‌آید. نشانه‌های بیماری که زمان بیماری ظاهر می‌شوند توسط یک متخصص هموپاتی به عنوان علامت مقابله نیروی حیات با بیماری است متخصص هموپاتی بیشتر به جای سرکوب نشانه‌های بیماری درمان‌هایی را تجویز می‌کند که این روند خود درمانی بدن را تحریک کند.

ماساژ

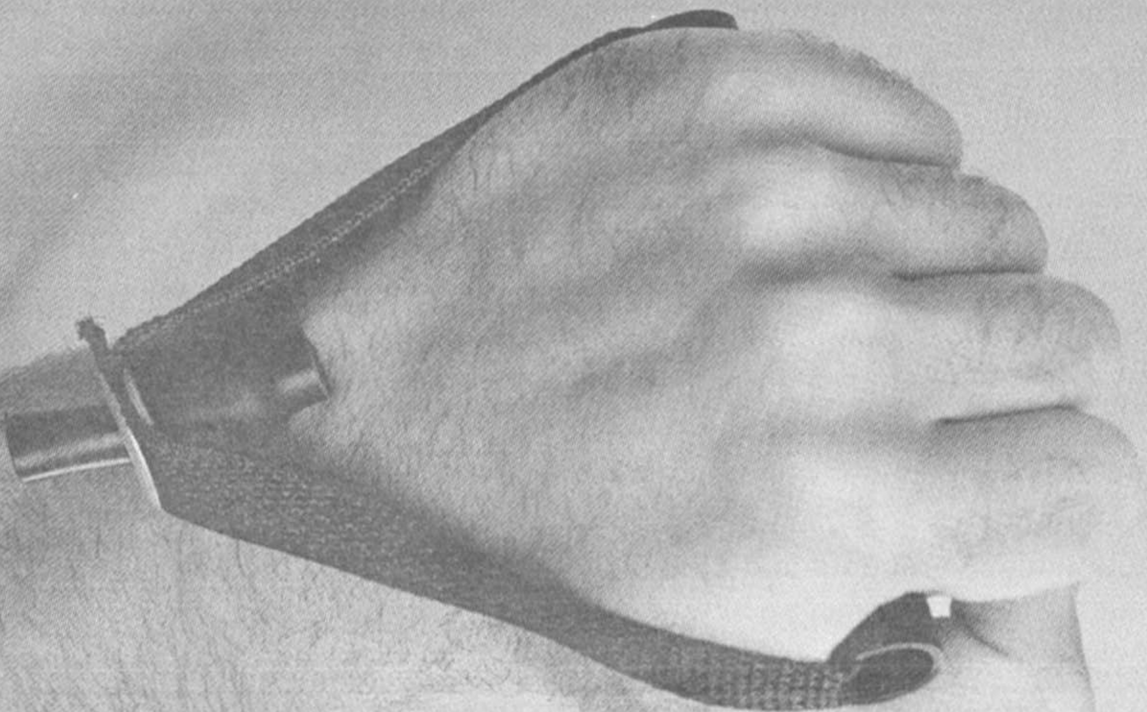
ماساژ یکی از قدیمی‌ترین شکل‌های درمان است ماساژ گردش خون در طول بدن را افزایش می‌دهد، کمک می‌کند تا فرد احساس راحتی داشته باشد و بسیاری از سیستم‌های بدن را تحریک می‌کند. ماساژ می‌تواند به عنوان ابزاری برای کمک به عضلات برای دوباره بدست آوردن حالت صحیح خود استفاده شود و با استرس و فشار زندگی روزمره مقابله می‌کند.

طبیعت درمانی / غذا درمانی

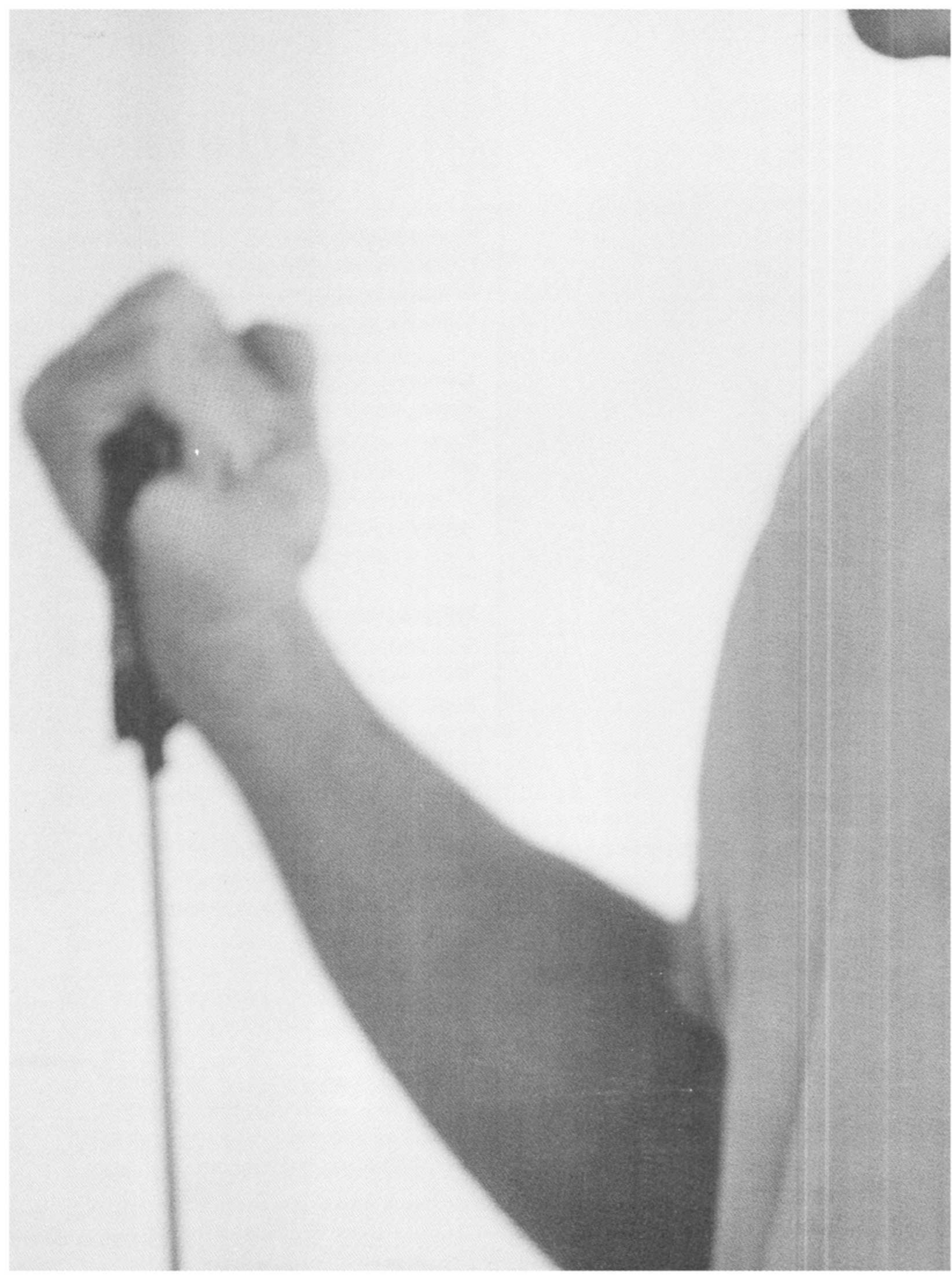
طبیعت درمانی فلسفه مطلق و مشخص زندگی و سلامتی است که به جای پرداختن به نشانه‌های بیماری، فرد بیمار را به عنوان یک کل در نظر می‌گیرد. متخصص طبیعت درمانی بر این نکته تأکید می‌کند که بدن توانایی درمان خود را دارد و بیماری واکنشی به ناهماهنگی و عدم توازن است. علت بیماری می‌تواند جسمی یا ذهنی باشد و اما سلامتی بدن اگر چیزی در روند طبیعی درمان و بهبودی آن دخالت نکند دوباره به دست خواهد آمد. متخصص طبیعت درمانی امکان دارد سایر درمانها از قبیل استخوان درمانی، هموپاتی و گیاه درمانی را ترکیب کند.

رفلکسولوژی (بازتاب‌شناسی)

براساس نظر متخصصان بازتاب‌شناسی نقاط بازتاب یا فشار بر روی پاها و دست‌ها وجود دارد که به طور مستقیم به عملکردی خاص یا اندامی از بدن پاسخ می‌دهد. وارد آوردن فشار به یک نقطه خاص روی پا یا دست منطقه پاسخ یا عملکرد یکی از اندام‌ها را تقویت می‌کند و بدین بوسیله سم را از بین برده و روند خود درمانی بدن و تعادل آن را تحریک می‌کند.



عناصر بدنسازی



چگونگی کار این برنامه

برنامه بدنسازی براساس سیستم هرمی قرار دارد، شیوه‌ای که از شما می‌خواهد در یک دوره ۱۲ هفته‌ای تمریناتی را انجام دهید که به تدریج شدیدتر و سخت‌تر می‌شوند و مانند یک هرم در هر سطح یک پایه جسمانی قوی براساس دستارودهای شما بنا می‌کند. هفته اول الی چهارم برنامه بر تقویت استحکام بدن شما تأکید دارد، هفته پنجم الی هشتم بر استقامت و همین طور کار بر روی استحکام بدن تمرکز دارد و هفته نهم الی دوازدهم بر قدرت بعلاوه استحکام و استقامت متمرکز است برنامه براساس تمرینات عملی طراحی شده و از آنجائی که هدف اصلی برنامه فعالیت بهتر فیزیکی فرد است، مهارت‌ها و قدرتی که در طول این برنامه بدست می‌آید به خوبی به زندگی روزمره منتقل می‌شود. همچنین برنامه تمرینی یک فلسفه تمرینی رو به جلو را که از حرکات متنوعی در همه جهات استفاده می‌کند و به‌کار گیرنده همه مفاصل است، دنبال می‌کند.

علاوه بر سیستم بدنسازی هرمی، این برنامه شامل تمریناتی است که حالت بدن و انعطاف‌پذیری شما را بهتر کرده و همینطور شامل تمرینات قلبی - عروقی است.

ساختن یک پایه قوی

تمرینات بدنسازی بر عضلات استحکامی بدن شامل عضلات مفصل ران، و ستون فقرات)مرکز بدن(شانه و قوزک پا تأکید دارد. همچنین بر روی بهتر ساختن تعادل و هماهنگی اعضا بدن با هدف توان بخشی، استحکام، حفاظت و تقویت هر مفصل ضعیف در بدن، کار می‌کند. این تمرینات از کل حرکات بدن استفاده می‌کند و کل بدن را به عنوان یک سیستم واحد به کار می‌گیرد تا در یک زمان از ماهیچه‌های بیشتری استفاده کند.

این برنامه تمرینی بیشتر عدم توازن عضلات را که معمولاً توسط آسیب‌های قبلی، حالت قامت ضعیف بدن و یا الگوهای نادرست حرکت کردن بوجود آمده، رفع می‌کند.



همانطور که با برنامه پیش می‌روید قادر می‌شوید که با استفاده از آموزش اولیه و پیشرفت به سطح بالاتری از فشار و به لحاظ عملکرد بدن به سطح بهتری برسید.

چرا بدنسازی؟

- کاهش چربی بدن
- افزایش حجم عضلات
- افزایش قدرت
- کاهش خطر آسیب دیدگی
- افزایش قدرت استقامت
- انعطاف‌پذیری بهینه
- بهبود کارایی در هر نوع فعالیت دیگر

عدم توازن عضلات در مفاصل فشار و ناراحتی بوجود می‌آورد و بالاخره به جبران این فشار توسط سایر مفاصل و بدتر شدن مفصل اصلی تا زمانیکه درد و ناراحتی بسیار شدیدتری از قبیل کمر درد، زانودرد، گردن درد و سردرد احساس شود، منجر می‌گردد. همانطور که با برنامه پیش می‌روید قادر می‌شوید که با استفاده از آموزش اولیه و پیشرفت به سطح بالاتری از فشار و به لحاظ عملکرد بدن به سطح بهتری برسید.

برنامه تمرینی این موارد را هدف قرار می‌دهد و در اولین مراحل خود بوسیله یک برنامه کششی همراه ماساژ با استوانه ابری و کشش ثابت، حالت قامت بدن را تصحیح می‌کند و اینگونه می‌توانید بر عادت‌های غلط طرز قرار گرفتن بدن غلبه کنید.

در طول برنامه بدنسازی علاوه بر حفظ استحکام بدن، خارج کردن فشار از مفاصل و مجبور کردن سیستم عضلات به درست عمل کردن بر افزایش قدرت تمرکز بیشتری وجود دارد.

کلید آن پیشرفت از طریق توانایی شما است. شما تنها به اندازه‌ای که مستحکم هستید، قوی می‌باشید. ساختن پایه‌ای قوی و تصحیح عدم توازن ماهیچه‌ها به شما اطمینان می‌دهد که بدنتان برای افزایش شدت تمرینات و تلاش بیشتر بدون تجربه آسیب دیدگی آماده شده است.

اهمیت پیشرفت

تمرینات رو به جلو و پیش‌رونده، مفهومی است که گاهی اوقات در محدوده تمرینات فراموش می‌شود. اجرای تمرینات جدید درست مانند مهارتی جدید است که باید در سطوح اولیه و یا سطحی که برای شما مناسب است و قبل از رفتن به سطح بالاتر بدست آید. در ذیل تعدادی قانون و مفهوم ساده آورده شده است تا شخصاً در مورد پیشرفت خود در طول برنامه بدنسازی قضاوت نمایید.

آسان به سخت: تمرینات باید همیشه از سطح آسان شروع شود مثلاً شروع با یک وزنه سبک یا یک حرکت ساده.

ساده به پیچیده: با تمرینی که پایه و ساده است شروع کنید و سپس به تمرینات پیچیده‌تر روی بیاورید.

شناخته به ناشناخته: اگر امکان دارد، از حرکتی استفاده کنید که بیشتر برای شما آشنا است و به توانایی شما در اجرای درست شکل و تکنیک آن کمک می‌کند.

ثابت به غیر ثابت: در طول سال‌های اخیر تمرینات عملی بدنسازی شاهد افزایش تجهیزات کمکی مانند تجهیزات برای تمرینات بی‌ثبات مثل توپ سویسی بوده است. اگر در محدوده توانایی‌های خود تمرین کنید، قادر خواهید بود که تمرین را تحت کنترل داشته باشید و دامنه کامل حرکت را اجرا نمایید. ابتدا ببینید می‌توانید یک حرکت را در حالت ثابت بر روی هر دو پا انجام دهید، سپس به دنبال انجام آن بر روی یک پا بروید و در مرحله بعدی آن حرکت را در حالت بی‌ثبات بر روی دو پا انجام دهید.

از وزن بدن تا وزنه: در اولین مراحل تنها با وزن بدن خود تمرین کنید سپس شدت تمرین را با سایر اشکال مقاومت مانند اضافه کردن وزنه بیشتر افزایش دهید.

آرام به سریع یا ساکن به متحرک: تمرینات را قبل از تلاش برای تمرینات سرعتی و متحرک (دینامیک) به شکلی آرام و یا ساکن (استاتیک) اجرا کنید.

از اجرای صحیح حرکت به افزایش شدت تمرین: دقت کنید از قانون اجرای صحیح و کامل حرکات پیروی کنید هیچ جایگزینی برای شکل و تکنیک صحیح حرکات وجود ندارد.

در یک زمان فقط یک قدم بردارید و با سرعتی مطمئن رو به جلو حرکت کنید که قادر باشید به شکلی درست و سلامت در برنامه پیشرفت کنید. یادتان باشد علاقه خود را برای کامل کردن تمرینات از دست ندهید زیرا پس از آن تمرین کردن کار بسیار دشواری خواهد بود. هر کدام از تمرینات اطلاعات اضافی مربوط به خود دارد که می‌تواند آن را سخت‌تر کرده و شما را به سطح بالاتری از تمرینات ببرد.

گرم کردن و سرد کردن بدن

حرکات گرم کردن بخش بسیار مهمی از هر برنامه تمرینی است و اهمیت آن زمانی که برای پیشگیری از آسیب دیدگی و آماده شدن برای یک تمرین خوب انجام می‌شوند نباید نادیده گرفته شود. به همین شکل، زمانیکه هر نوع فعالیت فیزیکی را به پایان رساندید باید به درستی بدن را خنک کرده و دمای آن را کاهش دهید تا اجازه دهید ضربان قلب به حالت عادی خود برگردد به حالتی که بتوانید به راحتی حرف بزنید.

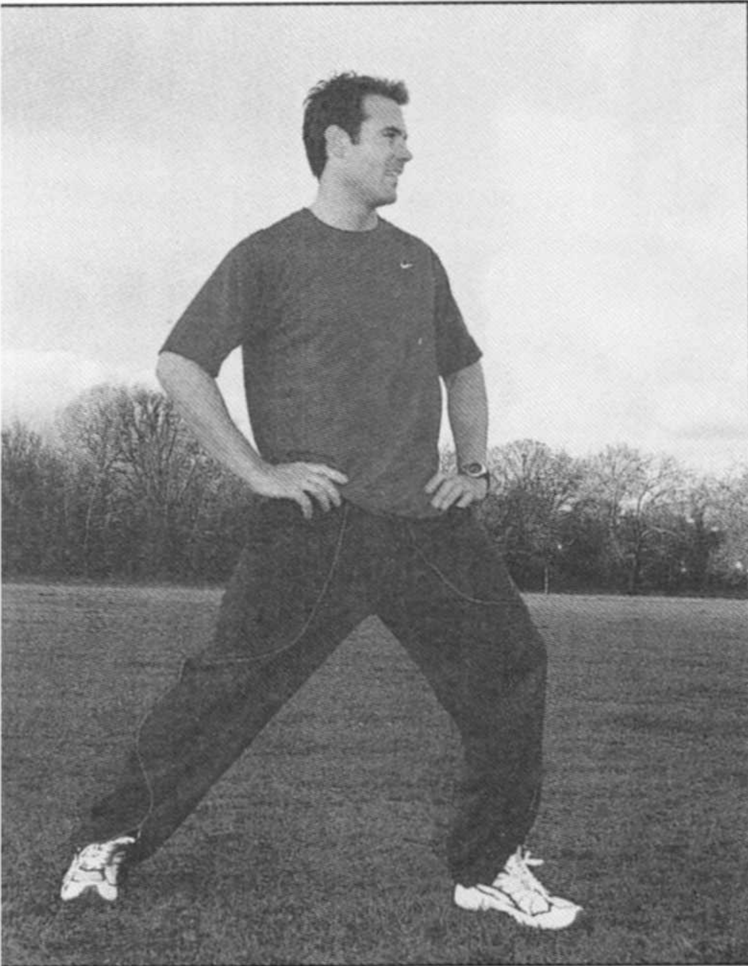
گرم کردن

گرم کردن قبل از شروع هر نوع تمرین فواید بسیاری دارد اما هدف اصلی آن آماده کردن بدن و ذهن برای فعالیت شدیدتر است. یکی از راه‌های آن کمک به افزایش دمای مرکز بدن در عین حال افزایش دمای ماهیچه‌ها می‌باشد این حالت به آزاد، انعطاف‌پذیر و سازگار شدن عضله کمک می‌کند.

گرم کردن مؤثر بر افزایش میزان تنفس و ضربان قلب تاثیر دارد. این افزایش ضربان قلب و تنفس، گردش خون را نیز افزایش می‌دهد که به نوبه خود سرعت انتقال اکسیژن و مواد غذایی را به ماهیچه‌های در حال فعالیت بالا می‌برد. همه این موارد به آماده کردن عضلات و تاندون‌ها برای فعالیت شدیدتر کمک می‌کند.

گرم کردن در بدنسازی با ماساژ SMR (آزاد شدن و برگشتن ماهیچه به مکان اولیه توسط خودش) با استوانه ابری شروع می‌شود. این ماساژ با تمرینات کششی ثابت به منظور برگرداندن ماهیچه‌های بسیار سفت به طول و اندازه اصلی خود ادامه می‌یابد که بدن را در امتداد بهتری قرار داده و دامنه حرکتی را که لازم است تامین می‌کند در آخر تمرینات متوسط قلبی - عروقی وجود دارد که با ۳۰ الی ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب به مدت ۵ دقیقه اجرا می‌شود.

گرم کردن کامل در مجموع باید ۱۵ دقیقه طول بکشد و باید قبل از همه تمرینات انجام شود، حتی در روزهایی که فقط تمرینات قلبی_عروقی انجام می‌شود.



سرد کردن بدن

سرد کردن بدن به برگرداندن عضله به جای خود پس از تمرینات کمک می‌کند. در پایان، هر تمرین به انجام حرکات با ۳۰ الی ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب خود به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید. تمرینات سبک ایروبیک (هوازی) از قبیل راه رفتن و دوچرخه ثابت حرکات خوبی برای سرد کردن بدن و کمک به بهبودی بدن می‌باشند. این حرکات را با ماساژ با استوانه ابری و حرکات کششی ثابت درست مانند گرم کردن ادامه دهید. سرد کردن بدن کامل در مجموع باید پانزده دقیقه طول بکشد و باید پس از همه تمرینات، حتی تمرینات قلبی_عروقی انجام شود.

۱۵ دقیقه گرم کردن

ماساژ SMR با استوانه ابری (صفحات ٤٤ تا ٥٣)

ساق پا
عضلات پشت ران
عضلات چهارسو زانو
عضلات داخل ران
عضله باسن یا عضله سرینی
عضلات پشت
عضلات مرکز پشت (عضله لوزی شکل)
سینه

کشش ثابت (صفحات ٥٦ تا ٦٥)

کشش ساق پا
کشش مفصل ران
کشش عضلات پهلو و بالای ران
کشش عضلات سینه
کشش عضلات زیربغل
کشش عضلات جلوی گردن
کشش عضلات کول و پشت گردن
کشش عضلات بالایی سرشانه‌ها
کشش عضلات پشت روی توپ سوییسی

تمرینات متوسط قلبی-عروقی

مثلاً: ٥ دقیقه راه رفتن، دویدن آرام، جست و خیز کردن یا دوچرخه ثابت

۱۵ دقیقه سرد کردن بدن

تمرینات متوسط قلبی_عروقی

مثلاً: ٥ دقیقه راه رفتن، دویدن آرام، جست‌وخیز کردن یا دوچرخه ثابت

ماساژ SMR با استوانه ابری (صفحات ٤٤ تا ٥٣)

ساق پا
عضلات پشت ران (همسترینگ)
عضلات چهارسر زانو
عضلات داخل ران
عضلات سرینی
عضلات پشت (زیر بغل)
عضلات پشت (وسط کمر)
عضلات سینه

کشش ثابت (صفحات ٥٦ تا ٦٥)

کشش ساق پا
کشش عضله مفصل ران و ران
کشش عضلات پهلو و بالای ران
کشش عضلات سینه
کشش عضلات زیربغل
کشش عضلات جلوی گردن
کشش عضلات کول و پشت گردن
کشش عضلات بالای سرشانه‌ها
کشش عضلات پشت روی توپ سوییسی

حالت قامت بدن

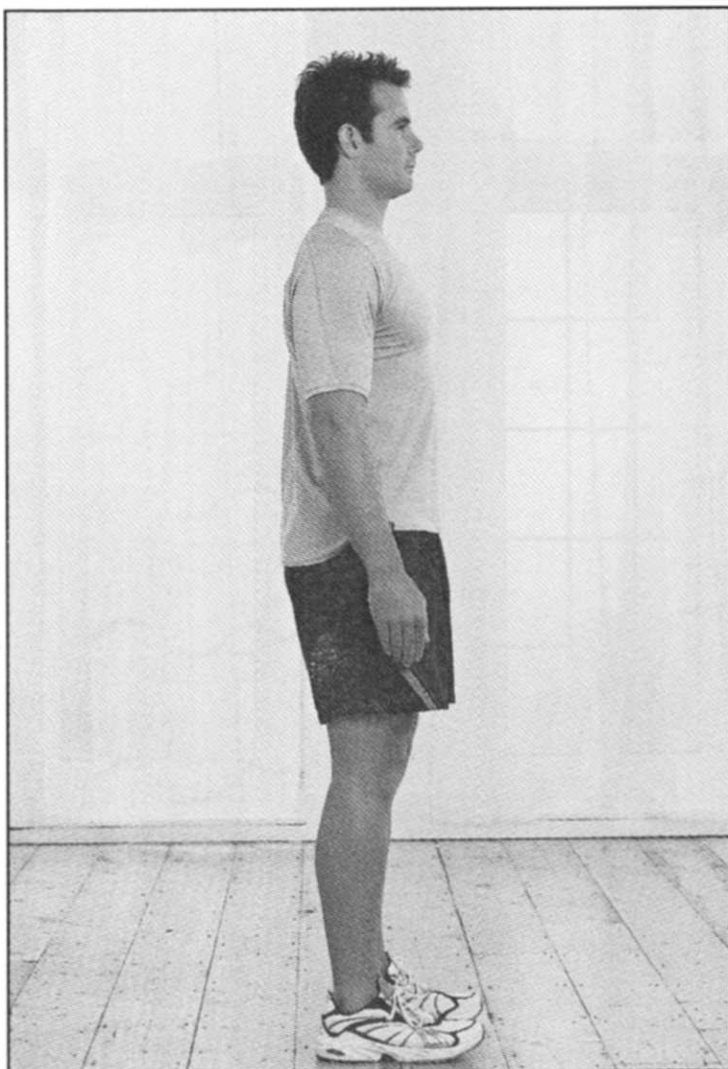
افزایش گسترده تکنولوژی در جامعه مدرن امروز شیوه کار و زندگی ما را تغییر داده است بیشتر نیروی کار حداکثر وقت خود را در طول روز یا پشت کامپیوتر می‌نشینند و یا با تلفن صحبت می‌کنند. در منازل وسایل جدیدی مانند انواع لوازم کنترل از راه دور، جاروبرقی و ماشین‌های شستشو امکان فعالیت بدنی را کاهش داده است. شیوه زندگی ساکن و نشسته ما که در حال افزایش نیز می‌باشد هم در کارآیی سیستم‌های بدن که در گذشته بسیار فعال بوده‌اند و هم در ناقص و ناهنجار شدن حالت بدن تاثیر دارد. میزهای کار، کامپیوتر، تلفن، تلویزیون و ماشین‌های ما شکل بدن ما را عوض می‌کنند و شانه‌ها، گردن، ران پا، زانو و قوزک پا که باید با هم کار کنند گرد، بیرون سو، رو به جلو و از حالت اصلی خود خارج شده‌اند. جای تعجب نیست که می‌بینیم عارضه‌هایی مانند کمردرد، درد مفاصل (که بیشتر این دردها مربوط به ناهنجاری حالت بدن و عدم توازن ماهیچه‌ها می‌باشد)، چاقی و آسیبهای رباط – صلیبی شکل رو به افزایش است.

قامت بهینه

حالت قامت بدن یا قرارگیری بدن می‌تواند بعنوان خط محور بدن تعریف شود که نشان دهنده توازن ماهیچه‌ها، کارآیی مکانیکی بدن و توانایی آن در هماهنگ کردن حرکات می‌باشد. مناسب‌ترین حالت بدن تعادل میان عضلات و مفاصل می‌باشد که از بدن در برابر آسیب‌ها و کج شدگی و از ریخت افتادگی آن چه در زمان حرکت و چه در زمان استراحت، محافظت می‌کند.

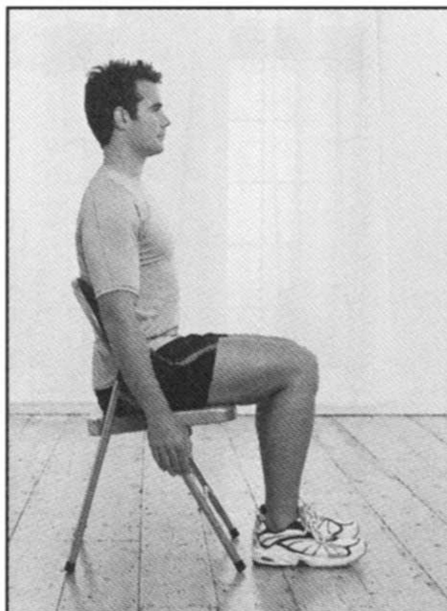
بدست آوردن عادت صحیح حالت بدن با خودآگاهی آغاز می‌شود. دقت کنید چگونه می‌ایستید، راه می‌روید، پشت میزتان کار می‌کنید و با تلفن صحبت می‌کنید. اگر در پایان روز خسته و کوفته و عصبانی هستید لازم است عادت‌های درست زیر را برای داشتن حالت مناسب بدن به کار ببندید:

- برای بلند کردن اشیاء از روی زمین به جای خم کردن کمرتان، زانوهایتان را خم کنید و از عضلات شکم و پا برای بلند کردن استفاده کنید.



دلایل عمده ناهنجاری قامت

- عادت‌های نادرست وضعیت قرار گرفتن بدن (نشسته یا ایستاده) و در حرکت (دویدن، راه رفتن، بلند کردن اشیاء و....)
- دلایل روانشناختی (عزت نفس یا استرس)
- فرآیندهای عادی ایجاد یا تخریب (رشد و پیری)
- دردهایی که منجر به تغییر شکل عضله می‌شوند
- اسپاسم (گرفتگی عضله) یا عدم تعادل عضله
- وضعیت تنفسی
- ضعف عمومی و تغییر شرایط مرکز بدن
- چاقی



- برای جابجایی اشیاء آنها را به بدنتان نزدیک نگه دارید و دستانتان را دور آن حلقه کنید سعی کنید از کیف کوله پشتی بیشتر از کیف رودوشی استفاده کنید.
- برای مقابله با عوارض نشستن مداوم، هرازگاهی از حالت نشسته به حالت ایستاده تغییر حالت بدهید یا بایستید و هر چند وقت یکبار حرکات کششی انجام دهید.
- در طول تمرینات استقامتی، به منظور جلوگیری از عدم تعادل عضلات، جای حرکات پرسی (فشار دادنی رو به جلو) و حرکات کشیدنی (رو به بدن) را به طور متناوب عوض کنید.
- گوشی تلفن را بوسیله دستتان نزدیک گوشتان نگه دارید نه سر شانه یا از دستگاه هندزفری استفاده کنید.
- صندلی ماشین خود را طوری تنظیم کنید که برای گرفتن فرمان نیاز به خم شدن رو به جلو نداشته باشید.
- برنامه تمرینی خود را متغیر کنید.
- سعی کنید از یک ماساژور ورزشی کمک بگیرید تا گرفتگی‌های عضلانی را برطرف نماید که می‌تواند به حالت بدن و انعطاف‌پذیری آن کمک کند.
- وزن ایده‌آل بدن را حفظ کنید.
- یک متخصص بازبینی حرکات واجد شرایط یک ارزشیابی حالت بدن بگیرید که در این صورت یک برنامه ویژه تصحیح‌کننده حالت بدن می‌تواند برای شما طراحی می‌شود.

ارزیابی و تصحیح حالت قامت بدن

در طول زمان تغییرات ساختاری و تغییر حالت بدن بوجود می‌آیند برای مثال عضلات خاصی ضعیف‌تر و بلندتر می‌شوند. این تغییرات می‌توانند مسیر کارکرد ماهیچه‌ها را تغییر دهند و باعث می‌شود سایر عضلات و یا گروههای عضلات این تغییر را به حالت موازنه در آورند که در این صورت به طور مستقیم بر روی کار کرد مفاصل تاثیر می‌گذارد و آنرا دگرگون می‌سازد.

این تغییر یا توازن به کاهش عملکرد عضله و ریسک آسیب دیدگی آن منجر می‌شود و می‌تواند باعث پاسخ‌های تحریک‌آمیز بدن به مفاصلی که بیش از حد به آنها فشار آورده شده، کمردرد، شل شدن رباطها، مشکلات و آسیب دیدگی عصبی و گرفتگی عضلات شود.

من در برنامه تمرینی خود حرکات تصحیح کننده‌ای مانند استفاده از استوانه‌ابری را با سیستم SMR (رها شدن و برگشتن ماهیچه به حالت اولیه) و حرکات کششی ثابت را به منظور بر طرف کردن شایع‌ترین مشکلات حالت قامت بدن گنجانده‌ام، با اجرای این حرکات می‌توانید حالت بدن، انعطاف‌پذیری، کار کرد ماهیچه و کارآیی آن را بهتر نموده، صدمات و آسیب دیدگی‌ها را کاهش دهید و زمان ریکاوری بعد از تمرین خود را کوتاه‌تر کنید. به هر حال شاید لازم باشد تا با یک فرد متخصص برای کمک و راهنمایی در طراحی برنامه‌ای که مناسب خود شما باشد مشورت کنید. ارزیابی حالت بدن و وضعیت قرار گرفتن آن توسط یک متخصص بازبینی حرکات یا متخصص ورزشی ارتباطات مکانیکی اعضای بدنتان را مورد سنجش قرار می‌دهد و اجازه می‌دهد نتایج آن در برنامه تمرینی شما لحاظ شود، بنابراین برنامه شما تخصصی‌تر خواهد بود و شما را مطمئن خواهد ساخت که پس از اجرای آن دچار آسیب نمی‌شوید.

هشدار

قبل از استفاده از استوانه ابری حتماً با یک پزشک متخصص مشورت کنید به خصوص اگر از بیماری یا ناراحتی خاصی رنج می‌برید که امکان دارد در اثر فشار استوانه باعث کوفتگی یا کبود شدن شود. هنگام استفاده از استوانه در بعضی قسمت‌های بدن مانند دنده‌ها بسیار مراقب باشید زیرا فشار کل بدن که به طور مستقیم در حال وارد شدن می‌باشد می‌تواند منجر به آسیب و صدمه شود.

SMR و کشش برای ناهنجاری‌های قامت

لگن خاصره و مفصل ران	قوزک‌ها	گردن و شانه‌ها
ساق (صفحات ٤٤ تا ٤٥) همسترینگ (صفحات ٤٦ تا ٤٧) کنار ران (صفحه ٤٧) چهارسر (صفحه ٤٨) داخل ران (صفحه ٤٩) سرینی (صفحه ٥٠) کشش ساق (صفحات ٥٦ تا ٥٧) کشش داخل ران و زیربغل (صفحه ٥٨) کشش مفصل ران و ران (صفحه ٥٩)	ساق (صفحات ٤٤ تا ٤٥) همسترینگ (صفحات ٤٦ تا ٤٧) سرینی (صفحه ٥٠) کشش ساق (صفحات ٥٦ تا ٥٧)	پشت (صفحات ٥٠ تا ٥١) وسط پشت (صفحات ٥٢ تا ٥٣) کشش زیر بغل (صفحه ٦٠) سینه (صفحه ٥٣) کشش عضله کول (صفحه ٦٢) کشش جلوی گردن (صفحات ٦٢ تا ٦٣) کشش پشت روی توپ سوئیسی (صفحات ٦٤ تا ٦٥)

الگوهای ناهنجاری و کجی قامت

یک الگوی ناهنجاری و کج شدگی حالت بدن زمانی بوجود می‌آید که بدن یک نوع الگوی حرکتی را به خود می‌گیرد که از عضلات به شکل مناسب و مطلوب استفاده نمی‌کند. بنابراین باعث تغییر عملکرد عضلات و آسیب احتمالی می‌شود. در بدن انسان ۳ قسمت اصلی وجود دارد که معمولاً ناهنجاری قامت در آن قسمت‌ها اتفاق می‌افتد: قوزک پا (سندرم چرخیدن و کج شدن قوزک پا)، لگن خاصره و مفصل ران و گردن و شانه‌ها. اگر از یکی از این الگوهای ناهنجاری رنج می‌برید، تکنیک ماساژ SMR (رها شدن عضله و برگشتن آن به مکان اولیه خود توسط خودش) با استوانه ابری و تعدادی حرکات کششی کلیدی می‌توانید با موفقیت بدن خود را آماده و ناهنجاری را بر طرف نمایید.

تکنیک SMR با استوانه ابری

تکنیک SMR با استوانه ابری نوعی از کشش عضلات است که به شکل واقعی عضلات را تحت کشش قرار می‌دهد. در این شیوه از وزن بدن خود برای غلتاندن عضله بر روی یک استوانه ابری به منظور ماساژ دادن گرفتگی‌های عضله و برگرداندن عضله به اندازه و جای اصلی خود کمک می‌گیرید (صفحات ٤٤ تا ٥٣).

برای درک واقعی جادوی SMR لازم است تا از سیستم عضلانی که همچنین با نام زنجیره عضلات نیز شناخته شده است، یک درک کلی در ذهن خود داشته باشید. زنجیره عضلات از سیستم بافت نرم (ماهیچه‌ها، تاندون‌ها، رباطها، و نوارهای پیوندی)، سیستم مرکزی عصبی (عصب‌ها) و سیستم مفصلی (مفاصل) تشکیل شده است. همه این سیستمها با هم و به عنوان یک واحد کلی کار می‌کنند و اگر یکی از آنها به درستی و کامل عمل نکند، بقیه سیستمها باید این نقص را تعدیل و موازنه کنند که این تعدیل و توازن سازی می‌تواند باعث فشار و سنگینی بیش از حد بافت شود که در نهایت منجر به خستگی، الگوهای نادرست حرکتی، حالت ناقص بدن و آسیب دیدگی شود.

به عنوان مثال زمانیکه ماهیچه سفت و منقبض گردیده، مفصل چگونه می‌تواند حرکت کند در طول زمان به این گونه راه رفتن عادت می‌کنید و سرانجام دچار آسیب دیدگی می‌شوید.

هنگامیکه بدن آسیب می‌بیند آماده است تا برای تقویت قسمت آسیب دیده بافت آن ناحیه را به خطر بیاندازد. بافت این ناحیه به صورت متقاطع مانند آج لاستیک در می‌آید و باعث گرفتگی و به هم چسبیدگی عضله می‌شود. بهترین راه برای رفع این گرفتگی‌ها استفاده از ماساژ SMR با استوانه ابری است.

ماساژ SMR چگونه عمل می‌کند؟

ماساژ SMR با استوانه ابری به شما اجازه می‌دهد تا گرفتگی و فشار وارد بر عضله را در منطقه‌ای که از آن استفاده می‌شود شناسایی کنید که به طور معمول این فشار به صورت درد یا سفت شدگی عضله ظاهر می‌شود ماساژ SMR باعث می‌شود تا عضله از حالت فشار به حالت عادی خود باز گردد و طول آن به حالت اولیه خود برسد. ماساژ استوانه ابری کمی دردآور می‌باشد. ماساژ استوانه ابری بسیار موثر است به ویژه زمانیکه پس از آن یک برنامه صحیح کشش و انعطاف پذیری عضلات هم گروه اجرا شود. به طور مثال ماساژ استوانه ابری عضلات چهار سر زانو با کشش عضلات ران و کشاله همراه شود.

هر چه بیشتر از ماساژ استوانه ابری استفاد کنید، گرفتگی عضلات کمتری را تجربه خواهید کرد و از شدت ناراحتی و درد ماساژ کاسته خواهد شد. توجه داشته باشید هنگام ماساژ تنفس صحیح بسیار مهم است و به منظور حداکثر استفاده و بهره بردن از ماساژ بر روی عضله تحت ماساژ تمرکز داشته باشید. موارد زیر را رعایت کنید:

- ماساژ SMR یک یا دوبار در روز یا قبل و بعد از تمرین اجرا کنید همچنین در بین نشستن‌های طولانی مدت برای مثال در محیط کار یا قبل و بعد از پروازهای طولانی از ماساژ SMR کمک بگیرید.
- اگر گرفتگی شدیدی را احساس کردید، ماساژ را متوقف کرده و به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه روی گرفتگی استراحت کنید.
- هنگام ماساژ حالت صحیح داخل بردن شکم را حفظ کنید (ناف خود را به سمت ستون فقرات به داخل بکشید) تا بدین شکل در طول ماساژ مرکز و ستون بدن خود را محکم نگه داشته باشید (تمرینات SMR با استوانه ابری).

انعطاف‌پذیری

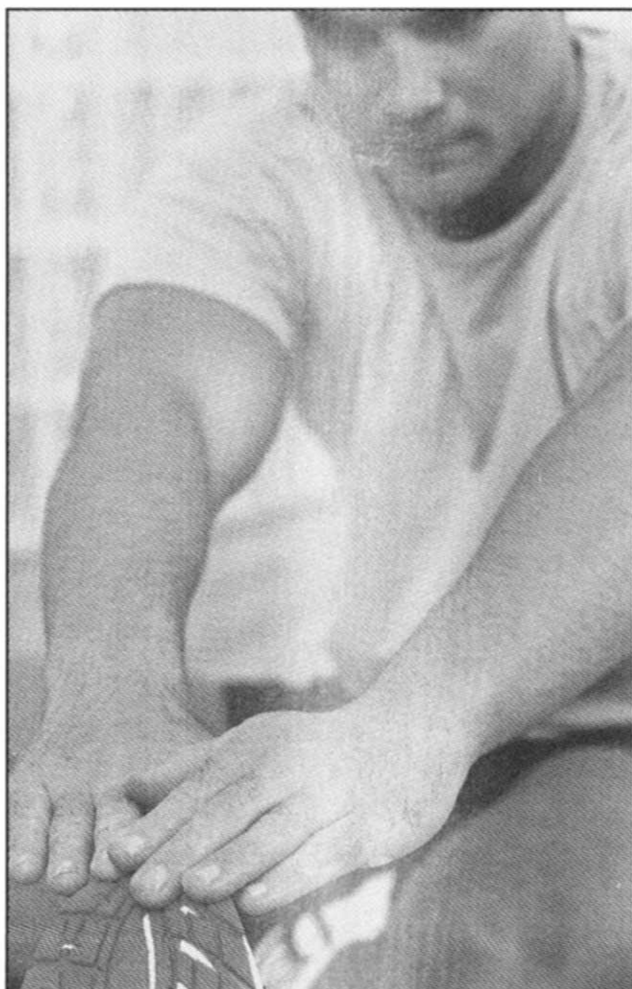
تمرینات انعطاف پذیری یکی از اصلی‌ترین اجزای برنامه‌های تناسب اندام می‌باشند. تمرینات انعطاف‌پذیری به اندازه تمرینات قلبی_عروقی تمرینات قدرتی مهم هستند، اگرچه اغلب نادیده گرفته می‌شود. بدون انعطاف‌پذیری، بدن ما خشک و سفت خواهد شد، حالت بدنمان مناسب و ایده آل نخواهد بود، عضلات بدن متوازن نبوده و مفاصل دردناک و آسیب‌پذیر خواهند بود.

بعضی افراد به طوری طبیعی انعطاف‌پذیرتر هستند. اصولاً انعطاف‌پذیری تحت تاثیر ژنتیک، جنسیت، سن و میزان فعالیت فرد می‌باشد، هر چه سن افزایش می‌یابد، انعطاف پذیری کمتر می‌شود که معمولاً نتیجه فعالیت کمتر است نه افزایش سن. هر چه فعالیت ما کمتر باشد، میزان انعطاف‌پذیری بدنمان کمتر خواهد بود. همانند استقامت قلبی_عروقی و قدرت عضلانی، انعطاف پذیری توسط تمرین منظم افزایش می‌یابد.

در زمان اجرای تمرینات انعطاف‌پذیری، درست همانند هر نوع تمرین دیگر، لازم است به شکل اجرای حرکات، حالت و راستای بدن و تکنیک حرکات توجه داشته باشید. تمرینات کششی و انعطاف‌پذیری نیز می‌توانند سایر تمرینات رو به پیشرفت باشند. کشش ثابت، متحرک و پویا ۳ نوع اصلی تمرینات کششی می‌باشند که در برنامه‌های مدرن پیش رونده انعطاف‌پذیری مورد استفاده قرار می‌گیرند این برنامه از هر دو نوع تکنیک‌های کشش ثابت و متحرک برای رفع هر گونه عدم توازن ماهیچه‌ها استفاده می‌کند.

تمرینات کششی ثابت

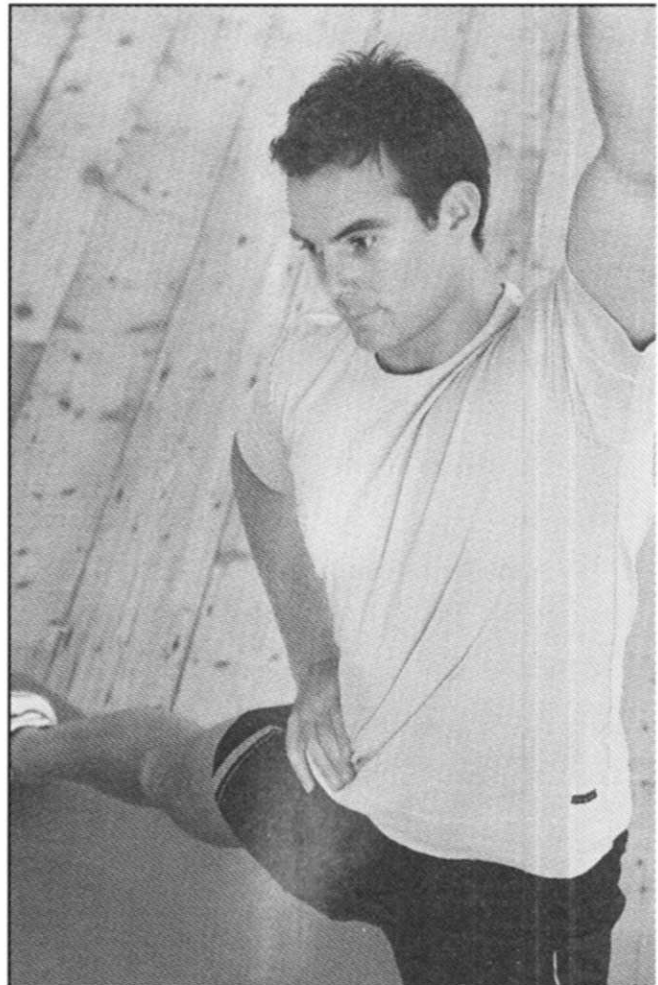
تمرینات کششی ثابت یا کُنش‌پذیر (انفعالی)، فرایند بردن عضله به نقطه فشار و کشش آن به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه است تا اجازه دهد بافت نرم کشیده شود. این شیوه کشش اجرای حرکات با نیروی کم و زمان طولانی را با هم ترکیب می‌کند. این نوع کشش بیشتر در تمرینات تناسب اندام دیده می‌شود. باید از این تکنیک برای رها کردن یک عضله سفت قبل از شروع هر نوع فعالیت بدنی و به حالت تعادل در آوردن عضلات در بعد از فعالیت بدنی



استفاده شود. به یاد داشته باشید حتماً از راهنمایی‌های زیر بهره ببرید:

گرم کردن: از ماساژ SMR با استوانه ابری، تمرینات انعطاف‌پذیری، تمرینات قلبی_عروقی سبک تا متوسط استفاده کنید تا از بهترین نتایج بهره‌مند شوید.

مدّت و دفعات: تمرینات کششی را جز اصلی برنامه تمرینی خود در طول هفته قرار دهید. سعی کنید تمرینات کششی و انعطاف‌پذیری را برای گروه‌های اصلی عضلات به برنامه خود برای ۲ یا ۳ بار در هفته اضافه کنید. هنگامیکه مدت زمان کشش در نظر گرفته می‌شود، هر چه بیشتر به تمرینات انعطاف‌پذیری اهمیت دهید، نتیجه بیشتری خواهید گرفت صرف ۱۰ الی ۲۰ دقیقه برای یک برنامه خوب انعطاف‌پذیری نتایج مثبتی را در اختیارتان قرار می‌دهد.



تنوع: ابزارهای بسیاری برای افزایش تنوع برنامه تمرینی وجود دارد مانند انواع تشک‌های تمرینی و توپ‌های سوئیسی.

به یک کلاس تمرینی بروید: کلاس‌های یوگا کلاس‌هایی هستند که تکنیک‌های مختلف کششی را در اختیار قرار می‌دهند تا انعطاف‌پذیری خود را افزایش دهید. پیوستن به یک کلاس ورزشی بدین معناست که در آنجا مربی وجود دارد تا حرکات شما را مشاهده و شکل صحیح اجرای تکنیک‌ها را به شما یاد دهد تا به خودتان صدمه نزنید.

به حالت قامت بدن دقت کنید: نه تنها امکان دارد یک عضله را بیش از حدّ تحت کشش قرار دهید، بلکه امکان دارد عضله دیگری را به اشتباه تحت کشش قرار داده و باعث ناهنجاریهای حرکتی و عدم توازن ماهیچه‌ها شوید.

بیش از حد تمرین نکنید: به بدن خود گوش کنید. به آرامی کشش را شروع کنید و تا اولین مقاومت (نقطه‌ای که کشش عضله در آنجا اتفاق می‌افتد) ادامه دهید. تمرینات کششی باید امکان آسیب‌دیدگی را کاهش دهند نه اینکه خود باعث آسیب شوند.

تمرینات کششی همراه با حرکت:

هرگاه بدنتان شروع به انطباق با انعطاف‌پذیری و بهبود آن کرد می‌توانید تمرینات کششی همراه با حرکت را آغاز نمایید. تمرینات کششی همراه با حرکت از حرکاتی خاص استفاده می‌کند تا به بدن تعلیم دهد چگونه از انعطاف‌پذیری استفاده کند اصول اولیه توجه به بدن و زیاد تحت فشار قرار ندادن آن نیز در این روش مهم می‌باشند.

فواید تمرینات کششی

- اجازه می‌دهد تا حالت قامت بدن بهتر شود و برای اجرای حرکات آزادی بیشتری وجود داشته باشد.
- آرامش ذهن و جسم را افزایش می‌دهد.
- درد و فشار ماهیچه را آزاد می‌کند.
- خطر آسیب دیدگی را کاهش می‌دهد.

هر چه کمتر فعال باشیم

کمتر هم انعطاف‌پذیر هستیم.

با این حال انعطاف‌پذیری،

درست مثل استقامت قلبی_عروقی

و قدرت عضلانی،

با انجام تمرینات منظم افزایش می‌یابد.

تمرینات

برنامه آماده سازی بدن به منظور تحریک بسیاری از تواناییهای مختلف بدن طراحی شده است. بنابراین تمرینات بر روی استحکام ستون فقرات، تعادل و توازن، زمان و قدرت متمرکز میباشند این چهار عنصر با یکدیگر یک رویکرد عملی و کامل را برای آمادهسازی بدن تشکیل میدهند.

تمرینات مرکز ثقل بدن

اخیراً بیشترین تمایل در تمرینات بدنسازی، تمرینات مرکز ثقل بدن است که شامل هر نوع تمرینی میباشد که بر روی کمربند لگنی (لگن خاصره و استخوانهای کمربندی شکل اطراف آن) تاثیر میگذارد. اغلب، عضلات درونی شکم توسط سایر برنامههای تمرینی نادیده گرفته میشوند. این عضلات نقش پراهمیتی در حفظ حالت بدن دارند و در محکم کردن نواحی پایین ستون فقرات بسیار مهم میباشند زیرا به ستون فقرات چسبیدهاند. استحکام مرکز ثقل بدن که اصطلاح جدیدی در برنامههای تناسب اندام دنیای امروز میباشد توسط متخصصان ورزش، فیزیوتراپها و آسیبشناسان استخوان و عضله توصیه میشود.

استحکام بخشیدن به مرکز بدن، بنیانی است که سایر جنبههای تمرینات بر روی آن استوار هستند. مرکز بدن از عضلات شکم و بطن ساخته شده است که در حفظ و حمایت از بالا تنه و ستون فقرات درگیر است. تمرینات مرکزی شامل اجرای حرکت با استفاده از ابزاری مانند توپ سوئیسی میباشد تا بدن را در یک حالت معلق تحت کنترل قرار دهد. بنابراین به این تمرینات برای محکم کردن مرکز بدن به منظور حفظ و نگهداری تعادل نیاز دارید.

هدف از تمرینات مرکزی تقویت عضلات هم گروهی میباشد که ساختار استخوانی را محکم کرده و در زمان اجرای حرکات تعادل زنجیره ماهیچهها را حفظ کند وضعیت مرکز بدن حالت بدن را در زندگی روزمره و تمرینات مشخص مینماید و بالاتنه و پایینتنه را به هم وصل میکند. گروههای عضلانی که توسط تمرینات مرکز بدن تقویت میکنید سطح بدن را که دستها و پاها در آن عمل میکنند، شکل میدهد. در یک بدن خارج از فرم و حالت، مرکز بدن به خوبی عمل نمیکند. زمانیکه ناف شکم را به سمت داخل (ستون فقرات) میکشید عضلات مرکز بدن را تحریک میکنید که اینجا نقطه شروع بسیاری از تمرینات میباشد.

تمرینات تعادلی

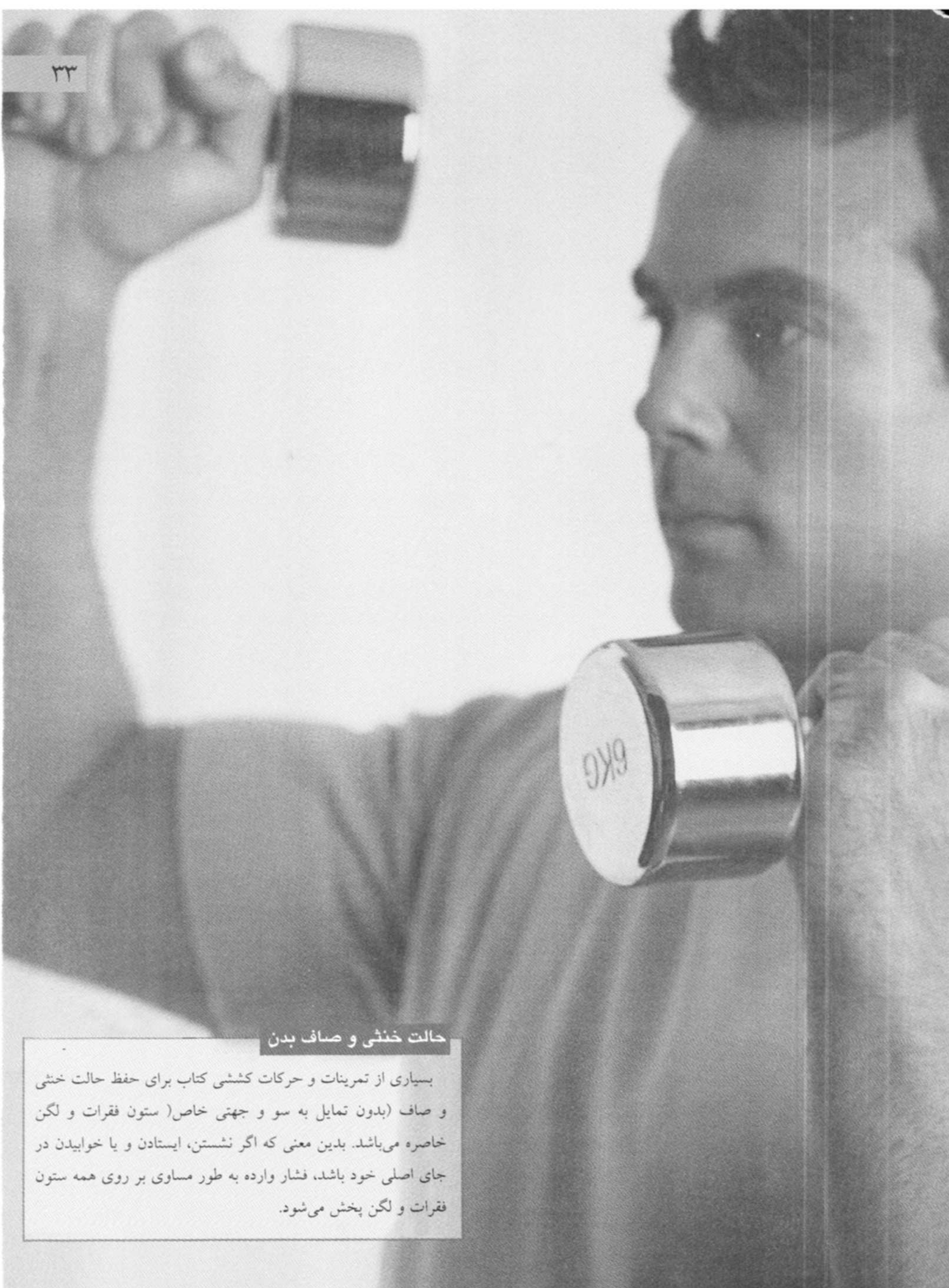
تمرینات تعادلی به طور ساده به معنای تقویت تعادل بدن میباشد چه زمانیکه به توپ گلف ضربه میزنید، بر روی یک توپ سوئیسی تمرین میکنید و یا در خیابان قدم میزنید، حفظ تعادل کلید حرکت است. در فعالیتهای زندگی روزمره تعادل به تنهایی عمل نمیکند. بنابراین نباید به عنوان یک عضو جدا شده حرکات هر روزه به حساب آورده شود. حفظ تعادل جز تشکیل دهنده همه حرکات است. بدون در نظر گرفتن اینکه تمرین قدرتی انجام میدهید یا انعطافپذیری و یا تمرین استقامتی، حفظ تعادل بر کل تمرین غلبه میکند زیرا بدون آن نمیتوان حرکت کرد.

بنابراین منطقی به نظر میآید که در یک برنامه تمرینی باید توانایی حفظ تعادل را نیز تمرین داد. بدین شکل تعادل بدن افزایش مییابد و اجرای سایر تمرینات بهتر میشود. بعضی از تمرینات این کتاب برای تمرین تعادل به توپ سوئیسی نیاز دارد و سایر حرکات فقط شامل ایستادن روی یک پا میباشد.

تمرینات کنش گر

تمرینات کنشگر یا قدرتی بعنوان حرکات سریع و قدرتی که شامل یک انقباض خارج از مرکز و به دنبال آن و بلافاصله یک حرکت انفجاری انقباض هم مرکز تعریف میشود. برای مثال، حالت خمیده در زمان آماده شدن برای پرش جمع و سپس یک پرش واقعی (صاف) چنین تمرینی به بدن اجازه میدهد در زمان فرود آمدن آهستهتر و محکمتر باشد.

تمرینات کنشگر در صورتیکه سایر تمرینات شما تنها از انقباض ماهیچه استفاده میکند مانند شنا، دویدن بر روی تِردمیل (دستگاه دو ثابت) یا دوچرخه سواری بسیار حیاتی میباشد.



حالت خنثی و صاف بدن

بسیاری از تمرینات و حرکات کششی کتاب برای حفظ حالت خنثی و صاف (بدون تمایل به سو و جهتی خاص(ستون فقرات و لگن خاصره می‌باشد. بدین معنی که اگر نشستن، ایستادن و یا خوابیدن در جای اصلی خود باشد، فشار وارده به طور مساوی بر روی همه ستون فقرات و لگن پخش می‌شود.

نکات مهم برای تمرینات استقامتی

- قبل از تمرین با وزنه بدن را گرم و بعد از آن دمای بدن را به آرامی پایین بیاورید.
- ایمن و مطمئن تمرین کنید، با توجه به محدودیت‌های خود ورزش کنید، از یک حریف تمرینی کمک بگیرید.
- همیشه حالت صاف و مناسب بدن را حفظ کنید، اطمینان حاصل کنید که پشتتان صاف، سر رو به بالا، شانه‌ها عقب و چانه کمی به جلو خم شده باشد.
- مرکز ثقل بدن خود را تقویت کنید (در طول تمرینات شکم خود را به سمت داخل بکشید و نگه دارید تا عضله آن تقویت شود).
- مطمئن باشید که همه مفاصل در حالت طبیعی و در راستای خود قرار دارند مثلاً زانو با انگشتان پا در یک راستا، مچ دست و آرنج در یک راستا باشند.
- اجازه دهید مفاصل کمی خم و آزاد باشند، برای مثال آرنج‌ها و زانوها را کاملاً صاف و قفل نکنید.
- دامنه هر حرکت را کامل اجرا کنید و اطمینان حاصل کنید که کل حرکت را اجرا کرده‌اید.
- هنگامی که با تمرین سختی درگیر هستید، تقلب نکنید، مثلاً: در طول تمرین بدن را پیچ و تاب ندهید.
- در طول کل حرکت فشار یکنواخت بیاورید (دربین قسمت های هر حرکت استراحت نکنید).
- به یاد داشته باشید در زمان اجرای حرکات تنفس کنید، در زمان وارد کردن فشار نفس را بیرون بدهید (بازدم). مانند زمان بلند کردن وزنه، و زمانیکه به نقطه شروع حرکت بر می‌گردید نفس را داخل بکشید (دم).
- همه عضلات هم گروه را تمرین دهید.
- به طور فزاینده و پیشرونده‌ای خود را در همه تمرینات درگیر کنید.
- پیشرفت خود را با یادداشت میزان وزنه‌هایی که می‌زنید، ثبت نمایید.

تمرینات کنش‌گر پیشرفتی را بوجود می‌آورند که می‌تواند به هر نوع برنامه تمرینی اضافه شود این تمرینات حساسیت و کنش‌گری سیستم ماهیچه‌ای - عصبی را بالا می‌برد و کارآیی سیستم ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد، تمرینات کنش‌گر بخش اختیاری این برنامه است و براساس توانایی فیزیکی شما قابل استفاده می‌باشد.

تمرینات استقامتی

اصطلاحات "تمرین با وزنه" و "تمرین قدرتی" اغلب برای توضیح تمرین دادن عضلات با استفاده از وزنه، دستگاه‌ها و حتی وزن خود بدن به منظور کارکرد موثر عضلات، مورد استفاده قرار می‌گیرند. "تمرینات استقامتی" یک اصطلاح کلی است که برای توضیح همه نوع اشکال تمرینات استقامتی چه با وزنه و چه بدون وزنه باشد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اگر چه اصطلاح "تمرینات قدرتی" دقیقاً معنای "تمرینات استقامتی" را دارد اما بسیاری از مردم از اصطلاح تمرینات قدرتی خوششان نمی‌آید زیرا فکر می‌کنند این نوع تمرینات به معنای قوی‌تر شدن و گنده‌تر شدن است. در حقیقت همه نوع تمرینات استقامتی زمانی که به درستی اجرا می‌شوند باعث افزایش قدرت خواهند شد اما لزوماً به شکل ملموسی افزایش سایز ندارند.

تمرینات استقامتی بدنام شده‌اند، زیرا فقط به معنای تمرینات افزایش حجم تعبیر شده‌اند در حالی که هدف برنامه بدنسازی تمرین دادن گروهی از مفاصل (بیشتر از یک گروه از عضلات) و قدرت عضلات با استفاده از دامنه حرکتی جدیدی که در بخش تمرینات انعطاف پذیری طراحی شده است، می‌باشد. همه می‌توانند تمرینات استقامتی را انجام دهند این تمرینات فقط برای ورزشکاران نیست، بلکه برای افرادی که می‌خواهند عضله سازی کنند یا ظاهر بدنی بهتری داشته باشند نیز می‌باشد.

تمرینات استقامتی ظاهر و کیفیت بدن را بهبود می‌بخشد اما این نوع تمرینات چیزی فراتر از یک سری حرکات تمرینی می‌باشد. تحقیقات پزشکی نشان داده است که تمرینات استقامتی:

- سیستم عضلانی_استخوانی را تقویت می‌کند.
- تراکم استخوان‌ها و حالت قامت بدن را بهبود می‌بخشد.
- متابولیسم و گردش خون را در بدن افزایش می‌دهد.
- تخریب ماهیچه‌ها را محدود می‌کند.
- به کنترل فشار، کلسترول و چربی خون کمک می‌کند.
- به جلوگیری از امراض قلبی، دیابت و بعضی از سرطان‌ها کمک می‌کند.
- حالت درونی اعتماد به نفس و کیفیت زندگی را بهتر می‌سازد.

این موارد تنها تعداد کمی از فواید تمرینات استقامتی می‌باشد و همگی آنها توسط متخصصان علم پزشکی تأیید شده‌اند. تمرینات استقامتی باید بدون در نظر گرفتن سن، جنسیت و هدف از تمرین افراد، جزیی از برنامه سلامتی و تناسب اندام آنها قرار بگیرد.

تمرینات استقامتی می‌تواند توسط هر کس در همه جا و بدون لوازم خاصی اجرا شود. لازم نیست برای انجام این تمرینات باشگاه بروید یا پول زیادی خرج کنید.

اصطلاحات تمرینات

تکرار: یک حرکت تنها از یک تمرین که انجام شده است

ست: یک گروه از تکرارها (بین ۱۲ الی ۱۵ بار).

شدت: در حداکثر یک تکرار اندازه‌گیری می‌شود این مقدار بیشترین میزان وزنه‌ای است که می‌توانید به درستی در یک زمان جابه جا کنید.

مدت زمان هر حرکت: مقدار زمانی که هر تکرار طول می‌کشد، برای مثال مقدار زمان برداشتن یک‌وزنه، نگه‌داشتن آن در بالا و کنترل آن تا زمان برگشت‌به‌نقطه‌شروع حرکت.

استراحت (وقفه): زمان بین هر حرکت یا هر ست معمولاً بین ۳۰ الی ۹۰ ثانیه.

مدت: طول مدت هر تمرین بجز زمان‌های گرم کردن، سرد کردن بدن و تمرینات قلبی_عروقی معمولاً بین ۳۵ الی ۴۵ دقیقه.

دفعات: تعداد تمریناتی که در طول هفته انجام می‌شود که ۳ بار در هفته بسیار مناسب است.

تمرینات قلبی_عروقی

تمرینات قلبی_عروقی بخش حیاتی از هر نوع برنامه تمرینی می‌باشد. به زبان ساده می‌توان گفت تمرینات قلبی_عروقی هر نوع تمرینی است که بر روی سیستم قلبی_عروقی (قلب و ریه‌ها) فشار می‌آورد، قدم زدن، دوچرخه سواری، مشت زنی، طناب زدن، حرکات آکروباتیک، پارو زدن، دویدن و شنا کردن همگی نمونه‌هایی از تمرینات قلبی_عروقی می‌باشند. لازم است یک یا چند نوع از این تمرینات را به عنوان بخشی از تمرینات قلبی_عروقی برنامه بدنسازی خود قرار دهید.

ضربان قلب

میزان ضربان قلب در زمان تمرین عنصری مهم در تمرینات قلبی_عروقی است زیرا کمک می‌کند تا میزان شدّت فعالیت خود را مشخص کنید و اینکه آیا این تمرین مناسب شما است و خواسته‌های شما را تامین می‌کند. دستگاه نشان‌دهنده ضربان قلب که یک نوار فرستنده می‌باشد و به سینه وصل شده و میزان دقیق ضربان قلب را ثبت می‌کند، یکی از ابزارهایی است که می‌توانید شدت تمرین و فشار وارد بر قلب را بررسی نمایید.

برای اندازه‌گیری ضربان قلب، ابتدا بیشترین مقدار ضربان قلب خود را براساس تعداد ضربه در دقیقه بوسیله کم کردن سن خود از عدد ۲۲۰ محاسبه کنید. براساس یک قانون کلی، باید در شدیدترین حالت با ۵۰ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب خود تمرین کنید. البته میزان آمادگی و شرایط بدنتان مشخص کننده این درصد می‌باشد:

- **سطح پایین یا مبتدی:** ۵۰ الی ٦۰ درصد حداکثر ضربان قلب
- **سطح متوسط:** ٦۰ الی ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب
- **سطح بالا:** ۷۰ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب

دفعات تمرینات قلبی_عروقی

تعداد دفعات تمرینات قلبی_عروقی به هدف و محدودیت‌های شما بستگی دارد. به منظور بهتر ساختن سلامت سیستم قلبی_عروقی و نگه داشتن سطح چربی بدن در یک سطح مناسب باید پنج بار در هفته تمرین کنید. (از قبیل قدم زدن و دویدن) این مقدار می‌تواند در طول روز افزایش یابد، مثلاً ۳ دفعه ده دقیقه‌ای. ۳ الی ٦ دفعه تمرین در هفته برای کاهش چربی‌های بدن مناسب است. معمولاً تمرین ۳ بار در هفته برای افراد مبتدی به مدت یک الی چهار هفته مناسب می‌باشد. مبتدیانی که بیش از حد اضافه وزن دارند و تمرینات کَاهش دهنده وزن مثل قدم زدن و طناب زدن را انتخاب کرده‌اند باید حداقل ۳٦ الی ٤۸ ساعت بین جلسات تمرینی خود استراحت کنند تا زمان کافی برای استراحت از فشار روی استخوان‌ها وجود داشته باشد و از تمرین بیش از حد جلوگیری کرده باشند.

بخش تمرینات قلبی_عروقی می‌تواند بلافاصله پس از تمرینات بدنسازی یا در یک روز مجزا، بسته به زمانی که در اختیار دارید، انجام شود. اگر تمرینات قلبی_عروقی در روز دیگری انجام می‌شوند اطمینان حاصل کنید که حتماً بخش گرم کردن و در آخر سرد کردن بدن را اجرا کنید.

شدت تمرینات قلبی_عروقی

قبل از شروع برنامه بدنسازی، باید تصمیم بگیرید که چه میزان شدت تمرین برای شما موثر و مناسب است. شدت تمرین به عنوان سرعت و میزان سنگینی تمرین (از لحاظ مصرف کالری) تعریف می‌شود. اگر مبتدی هستید و تازه وارد برنامه بدنسازی شده‌اید یا در حال حاضر در سطح پایین تمرینات قلبی_عروقی مشغول تمرین هستید، سطح پایین رو به متوسط (۵۰ الی ٦۵ درصد حداکثر ضربان قلب) برای شما نقطه ایمن و مناسب تمرین کردن خواهد بود.

و اما اگر هدف شما کاهش چربی‌های بدن می‌باشد، باید با شدت بیشتری (٦۰ الی ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب) و با یک برنامه شدید و به مدت ۹ الی ۱۲ هفته تمرین کنید.

فواید تمرینات قلبی ـ عروقی

- **کاهش** خطر بیماری عروق کرونر، سرطان، فشار خون بالا، پوکی استخوان و دیابت و همین‌طور کاهش احتمال چاقی، خستگی روزانه، اضطراب و استرس.
- **افزایش** کارآیی سیستم دفاعی بدن، ترکیب متوازن بدن، کارآیی مناسب روزانه در کار و تفریح و حس خوب زیستن.



تمرینات وقفه‌ای

درست برعکس تمرینات قلبی_عروقی معمولی که شدت آن عادی است، تمرینات وقفه‌ای به شما اجازه می‌دهد. در سطح بالاتری از میزان ضربان قلب نسبت به حالت عادی تمرین کنید، البته برای زمان‌های کوتاه و به صورت وقفه‌ای برای مثال در طول ۳۰ دقیقه تمرین می‌توانید یک دقیقه با ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب تمرین کنید و دقیقه بعدی را با ۸۵ درصد از حداکثر ضربان قلب اجرا کنید. (یعنی بصورت یک دقیقه در میان) باید این روش را در طول ۳۰ دقیقه به کار ببندید و به شکلی موثر نصف تمرین را با سطح شدیدتری نسبت به حالت عادی تمرین کنید.

تمرینات وقفه‌ای با میزان تمرینی که در اختیار بدن قرار می‌دهد حالت تناسب اندام بدن را تحت چالش قرار می‌دهد. این میزان تمرین امکان دارد باعث خستگی شود اما با استراحت کامل پیشرفتهای بسیاری در کل حالت بدن و تناسب آن بوجود می‌آید. اگر میزان تمرین کامل و صحیح باشد یعنی کمی بیشتر از آنچه که بدن به آن عادت داشته است بدن به آن عادت کرده و خود را با آن منطبق خواهد ساخت لازم است به یاد داشته باشید که میزان تمرین در طول اجرای تمرین افزایش می‌یابد و بدن در زمان استراحت و ریکاوری از فواید میزان تمرین بیشتر فایده می‌برد. بنابراین ریکاوری باید بخش حیاتی برنامه تمرینی شما باشد.

تمرینات وقفه‌ای ۳ فایده مهم دارد: افزایش متابولیسم، افزایش تناسب قلبی_عروقی و بیشتر شدن انگیزه.

افزایش متابولیسم: عامل مهمی است که باید در نظر گرفته شود. متابولیسم نه تنها مقدار کالری است که در طول تمرین می‌سوزانید بلکه به بقیه کاری که در باقیمانده روز انجام می‌دهید مربوط می‌شود. مطالعات نشان داده است که تمرینات وقفه‌ای متابولیسم را پس از تمرین افزایش داده و آنرا نسبت به هر نوع تمرین یکنواخت و بی‌وقفه بسیار بالاتر نگه می‌دارد (تمرین یکنواخت تمرینی است که در یک میزان تمرین تکراری برای مدت طولانی باقی می‌ماند مانند یک کلاس ایروبیک معمولی یا دوچرخه سواری معمولی).

افزایش توانایی‌های سیستم قلبی_عروقی: با افزایش میزان فشار وارده بر قلب و ریه‌ها، سطح استقامت و تناسب قلب و عروق را افزایش می‌دهید. این اصل درست مانند زمانی است که وقتی در تمرین با وزنه، وزنه بیشتری می‌زنید باعث افزایش قدرت عضله می‌گردد. قلب نیز یک عضله است، پس برای تقویت آن باید فشار بیشتری بر آن وارد کرد. در همین زمان، وضعیت بقیه سیستم تنفسی شامل ریه‌ها و گردش خون نیز بهتر می‌شود که به استقامت بیشتر منجر می‌گردد.

عامل انگیزه: این مسئله زمانی بوجود می‌آید که شما می‌خواهید تمرین خود را طراحی کنید، برنامه‌های تمرینی همیشه در حال تغییر هستند تا در زمان اجرای آنها دچار دلزدگی و خستگی نشوید.

خلاصه

همه تمرینات قلبی_عروقی برای افزایش سوزاندن کالری و از دست دادن چربی موثر هستند. شدت تمرین است که بر سرعت پیدایش نتایج تاثیر می‌گذارد، برای مثال تمرین برای مدت طولانی با شدت کم و یا برای مدت کوتاه با شدت زیاد بر نتایج تمرین بسیار تاثیرگذار است تمرین شدید بهترین راه برای کاهش چربی است اما شما قبل از شروع چنین تمرینی باید در وضعیت مناسب و خوب قلبی_عروقی و عضلانی_استخوانی (حالت قامت بدن) قرار داشته باشید. تمرینات شدید قلبی_عروقی برای افرادی که بدن آنها آماده و مناسب نیست توصیه نمی‌شود.

مسئله مهم این است که عامل سرگرمی و لذت بردن را به تمرینات خود اضافه کنید و شدت و نوعی از تمرینات قلبی_عروقی را انتخاب کنید که مناسب شما باشد. اگر از برنامه تمرینی قلبی_عروقی خود لذت نبرید تمایل کمتری برای منظم تمرین کردن خواهید داشت و برنامه را به درستی دنبال نخواهید کرد.

استراحت و ریکاوری

استراحت و ریکاوری اغلب در برنامه‌های تمرینی نادیده گرفته می‌شوند. عضلات، مفاصل و بافت ارتباطی بدن در روزهایی که استراحت می‌کنید، خود را از نو ساخته و قویتر می‌شوند. بنابراین استراحت بسیار مهم است و اجازه نمی‌دهد که از تمرین بیش از حدّ رنج ببرید. تمرین بیش از حدّ را مانند آونگی (پاندول) در نظر بگیرید که در یک جهت بیش از حد بالا می رود و ناگزیر باید در جهت مخالف نیز به همان اندازه بالا رود. به همین شکل، تمرین بیش از حدّ اغلب باعث آسیب و بیماری شده، و شما را از برنامه تمرینی عقب می‌اندازد و بر روی سیستم دفاعی بدنتان فشار بیشتری وارد می‌کند، شانس ابتلا به بیماری را در شما افزایش می‌دهد و امکان آسیب دیدن مفاصل مانند مچ، آرنج و زانو را بالا می‌برد.

تمرین بیش از حدّ

کمی تمرین برای شما خوب است، بنابراین تمرین بیشتر باید بهتر باشد. آیا این عقیده درستی است؟ خب، گاهی اوقات، اما زمانی فرا می‌رسد که عضلات آسیب می‌بینند و یا بدتر از آن بدن به تمرین پاسخ منفی داده و رشد آن متوقف می‌شود.

افراد در زمانهای متفاوت به این نقطه می‌رسند. برای مثال ورزشکاران سه گانه می‌توانند در برابر سختی تمرین ۳ نوع ورزش

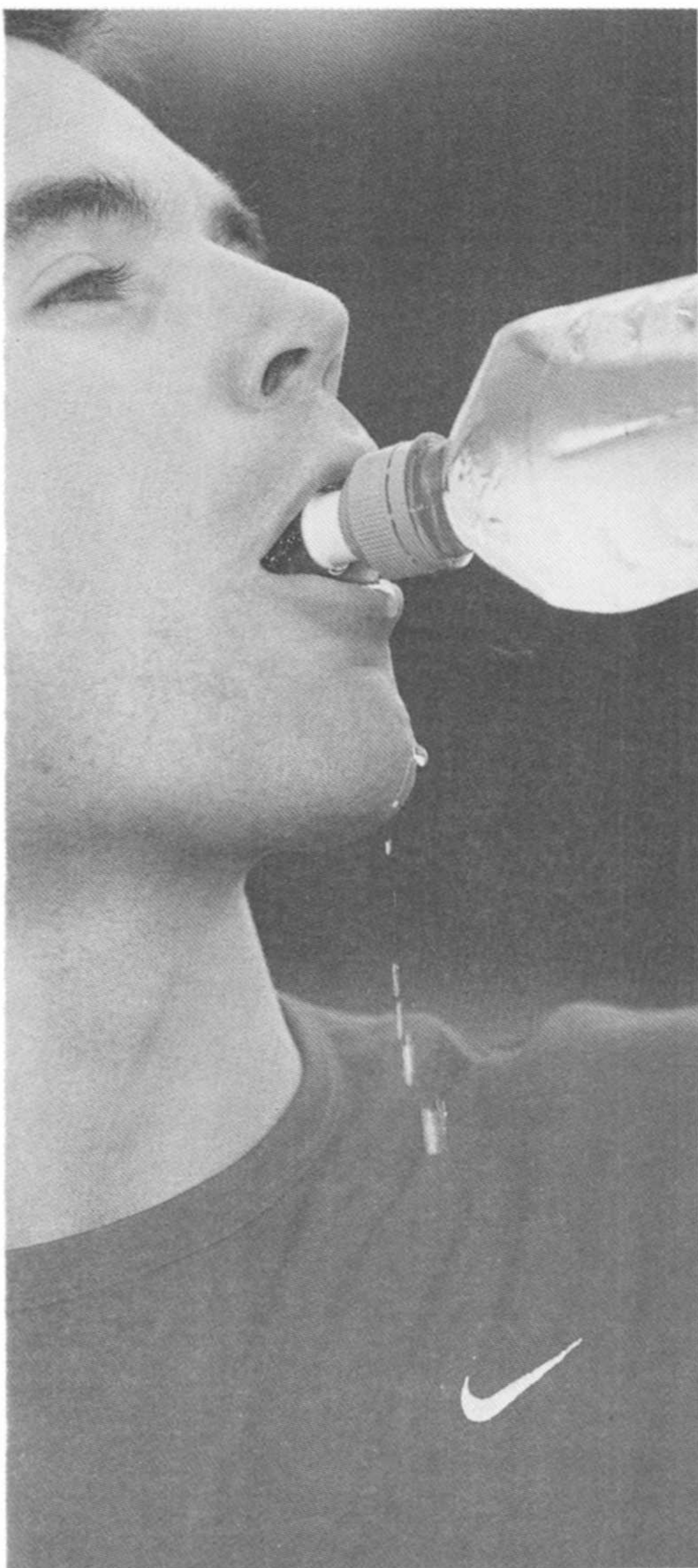
علائم جسمانی تمرین بیش از حد

- کاهش کارآیی
- نبود هماهنگی اعضای بدن
- افزایش زمان ریکاوری
- افزایش ضربان قلب در صبح هنگام
- سردرد
- کاهش اشتها
- احساس درد و خستگی در عضلات
- کاهش توانایی بدن در دفع بیماری‌ها و آلودگی‌ها

دویدن، دوچرخه سواری و شنا به میزانی که برای دیگران حتی قابل تصور نیست، دوام بیاورند. در حالی که ممکن است حتی یک کلاس اضافی تمرین یا افزایش سریع وزنه‌ها دیگران را کله‌پا کند. در زمان تلاش برای تناسب و سلامتی بیشتر گاهی اوقات کاستن انگیزه و شوق یک فرد و دور کردن وی از تمرین بیش از حد کار مشکلی است. اما اگر تمرین کردن به جای انرژی بخشیدن بیشتر شما را خسته می‌کند، نشان از فشار تمرین بیش از حد است. درک نشانه‌های تمرین بیش از حد قبل از اینکه به شکل مزمن در بیایند بسیار مهم است.

آگاه باشید که همه علائم تمرین بیش از حدّ جسمانی نیستند درست مانند زمانیکه یک تمرین منظم و اصولی اثر مثبتی بر روی میزان استرس و روحیه شما دارد، تمرین زیاد نیز می‌تواند بر عکس آن عمل کند و باعث شود فرد احساس عصبانیت و افسردگی داشته باشد، به ویژه هنگامی که کیفیت تمرین افت می‌کند. علائم روانی و احساسی تمرین بیش از حدّ شامل افسردگی، بی‌هیجانی، عدم تمرکز، حساسیت روانی و کاهش غرور و اعتماد به نفس می‌باشد.

هرگاه علائم تمرین بیش از حدّ را تشخیص دادید، مهم است که صادقانه علت آن را پیدا کرده و با آن مقابله کنید. برای بعضی از افراد، تمرین بیش از حدّ به علت نزدیک شدن زمان یک مسابقه یا رقابت رسمی است. شدید شدن و افزایش تمرینات در زمان نزدیک شدن مسابقه قابل درک است، اما اگر بر روی سلامتی و حس خوب زیستن شما تاثیر دارد باید از خودتان سوال کنید که آیا ارزش این را دارد. راه حل تمرین بیش از حدّ به طور خیلی ساده کاهش شدت تمرین می‌باشد. بدن شما زمان مناسبی را لازم دارد تا به خواسته و تمرینات رو به افزایش شما عادت کند و خود را با آن تنظیم کند. بهترین ورزشکاران سه گانه نیز با ۱۰ کیلومتر دویدن، ۱۰۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری و ۱ کیلومتر شنا ورزش را شروع نکرده‌اند. آنها به تدریج تمرین خود را افزایش می‌دهند و اجازه می‌دهند بدنشان به تمرینات عادت کند.



آیا به زیاد تمرین کردن معتاد شده‌اید؟

معمولاً دلیل اصلی تمرین بیش از حدّ، دلایل روانی و احساسی می‌باشد تا دلایل جسمانی تمرین تا مرز خستگی مفرط و آسیب دیدن و یا به خطر انداختن سایر جنبه‌های زندگی به خاطر ورزش، نشانه‌های اعتیاد به تمرین می‌باشد. این مسئله مشکل بزرگی است به خصوص در فرهنگی که در آن نظم و کنترل مورد ستایش است افرادی که بیش از حد تمرین می‌کنند نسبت به افرادی که خیلی کم فعالیت ورزشی دارند، سلامت خود را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهند. سندرم تمرین بیش از حد و افراط که می‌تواند به آسیب‌های شدیدتر منجر شود، در این گونه افراداست. به علاوه جدا کردن خود از محیط به منظور تمرین کردن به شکل افراطی می‌تواند از لحاظ روانی بسیار مخرب باشد. اگر چنین علائمی را در خود یا دوستتان تشخیص دادید، ضروری است تا از یک کارشناس حرفه‌ای کمک بگیرید.

میانه روی و اعتدال

به نظر می‌رسد راه حل کلیدی برای سالم ماندن، انجام هر کاری در حدّ اعتدال است، از خود توقع نداشته باشید که روزی یک ساعت تمرین کنید زیرا دوست بسیار آماده شما این گونه تمرین می‌کند. بدن برای تنظیم کردن خود و عادت کردن به تمرین و حتی بهبود یافتن به زمان نیاز دارد. تمرین کردن تا حدّ افراط و بیش از حدّ دقیق مانند برداشتن یک گام به جلو و دو گام به عقب می‌باشد.

زمانیکه استراحت می‌کنید بدنتان متناسب‌تر شده شانس بهبود یافتن و عادت و تنظیم شدن به برنامه تمرینی را پیدا کرده و نتایج منطبق با اهدافتان را به همراه می‌آورد.



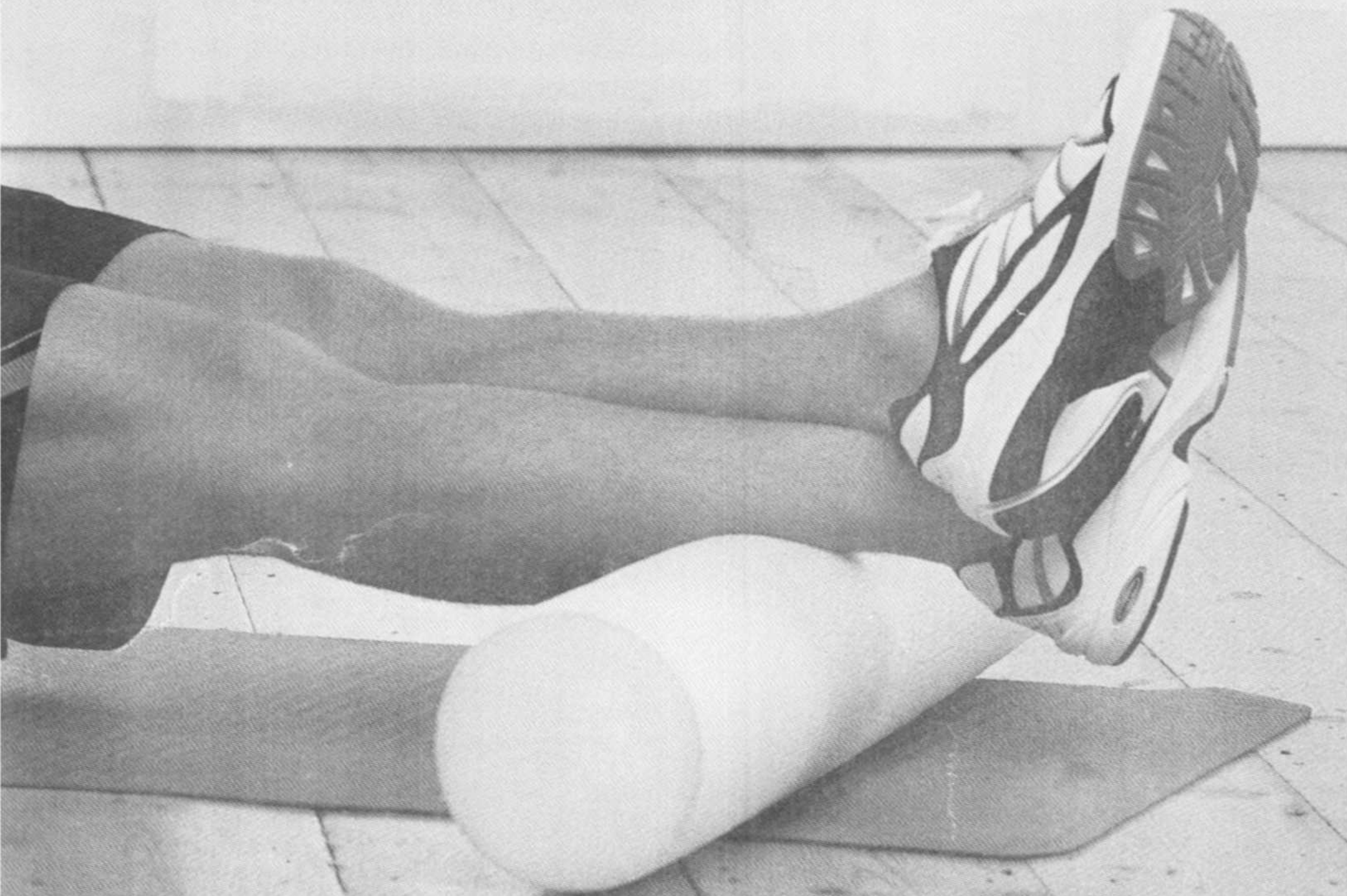
تمرینات با استوانه ابری

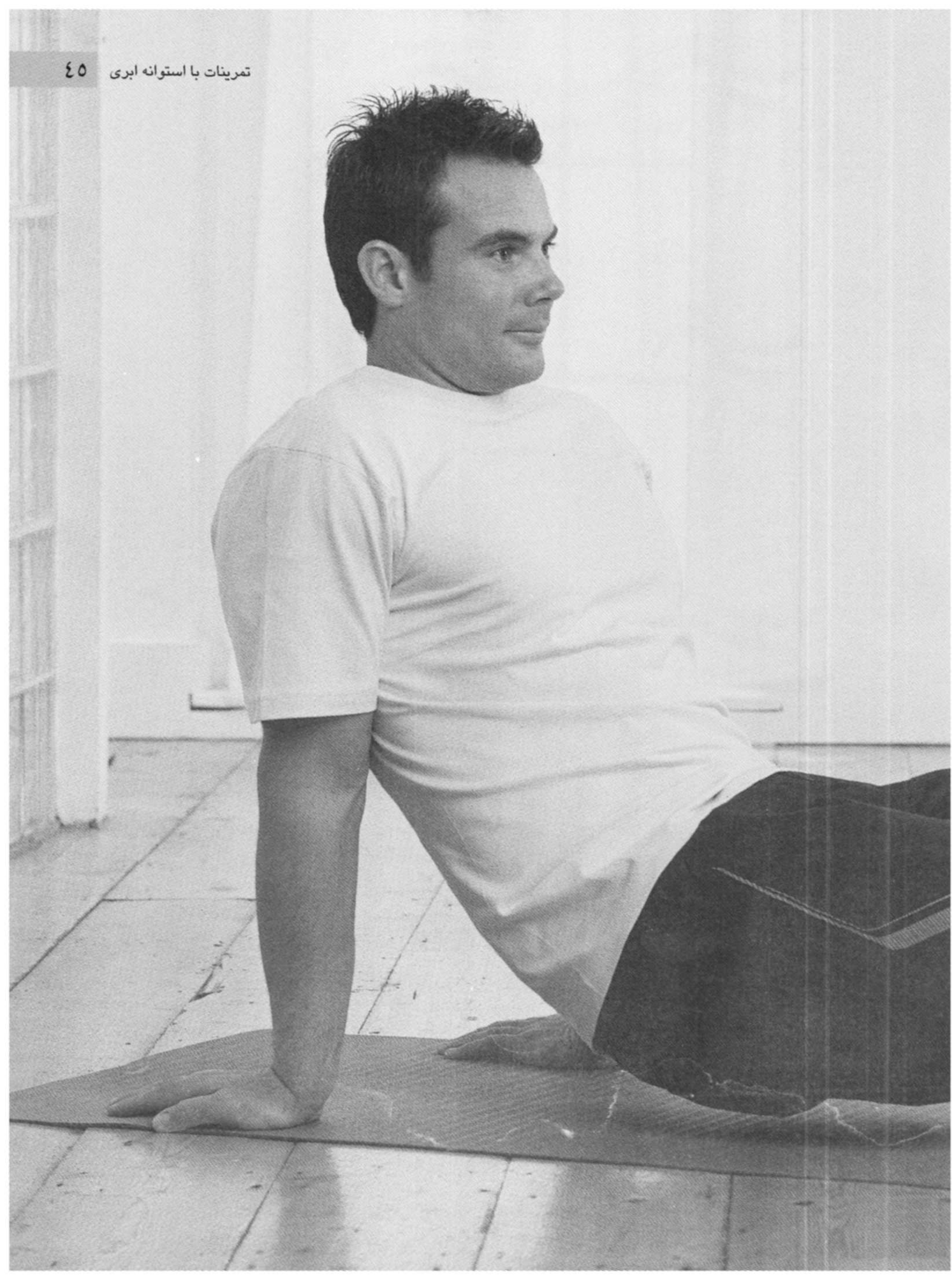


ساق پا

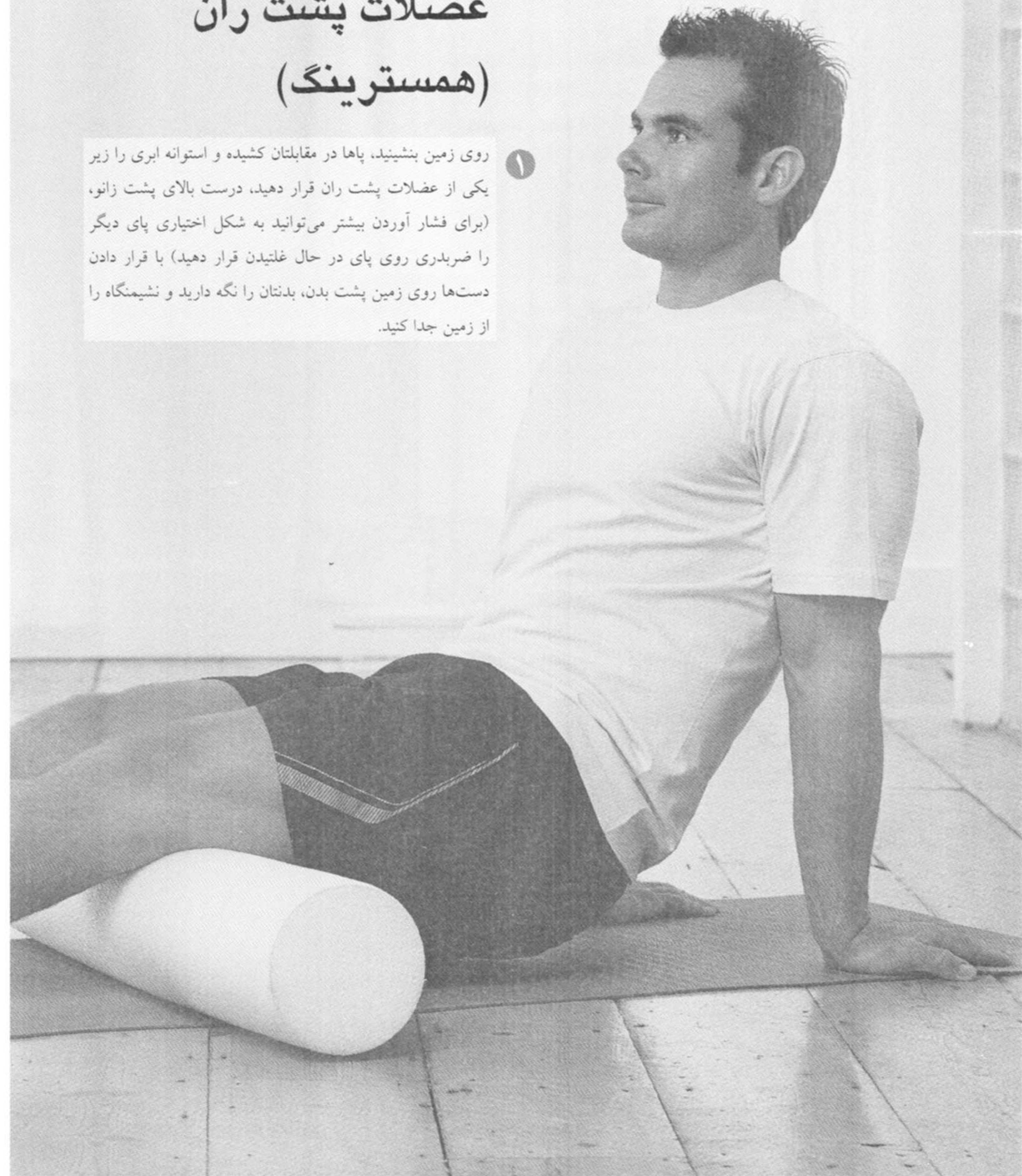
سیستم ماساژ SMR (آزاد شدن ماهیچه و برگشتن آن به مکان اولیه توسط خودش) با استوانه ابری نوعی از تمرینات کششی است که ترکیب آن با تمرینات کششی ثابت (ساکن) می‌توانند به بهبود حالت بدن و انعطاف‌پذیری شما کمک کند این تمرینات حتی می‌تواند جزئی از برنامه روزانه گرم کردن و سرد کردن بدن نیز باشد. تکنیک ساده SMR با استوانه ابری تقریباً در همه جا مانند منزل، باشگاه، اتاق هتل، پس از یک پرواز طولانی و در زمان استراحت در محل کار قابل اجرا می‌باشد اطمینان حاصل کنید که توجه ویژه‌ای به فرم و تکنیک حرکت داشته باشید تا تمرینات مطلوبترین تاثیر را بر روی بدن شما داشته باشند.

بر روی زمین بنشینید، پاها در مقابلتان کشیده و استوانه ابری را زیر یکی از زانوها قرار دهید. (به صورت اختیاری و برای سخت کردن تمرین می‌توانید یکی از پاها را روی پایی که قرار است روی استوانه بغلتد قرار دهید تا فشار بیشتری وارد شود). بدن خود را بوسیله قرار دادن دست‌ها بر روی زمین و پشت سرتان نگه دارید و نشیمنگاه خود را از زمین بلند کنید. به آرامی ساق پا را بغلتانید تا نقطه حساس را پیدا کنید. بیشتر بر روی قسمت برآمده عضله ساق پا تأکید داشته باشید. به منظور فشار آوردن بر کل عضله ساق، پا را به سمت داخل و خارج بغلتانید و هر دو طرف عضله را تحت فشار قرار دهید. اگر نقطه درد را پیدا کردید، غلتاندن را متوقف کرده و به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه روی نقطه درد و کوفتگی استراحت کنید. سپس روی طرف دیگر ساق حرکت را تکرار کنید.

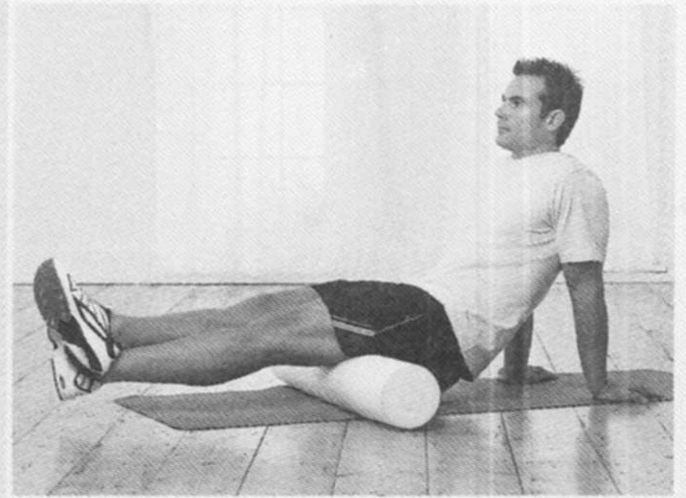




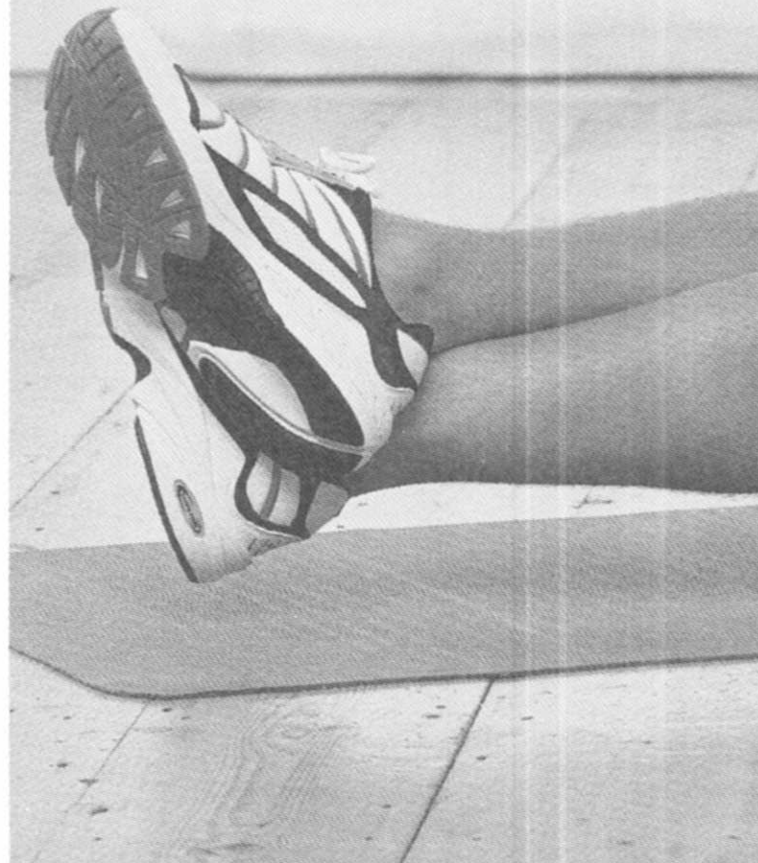
عضلات پشت ران (همسترینگ)



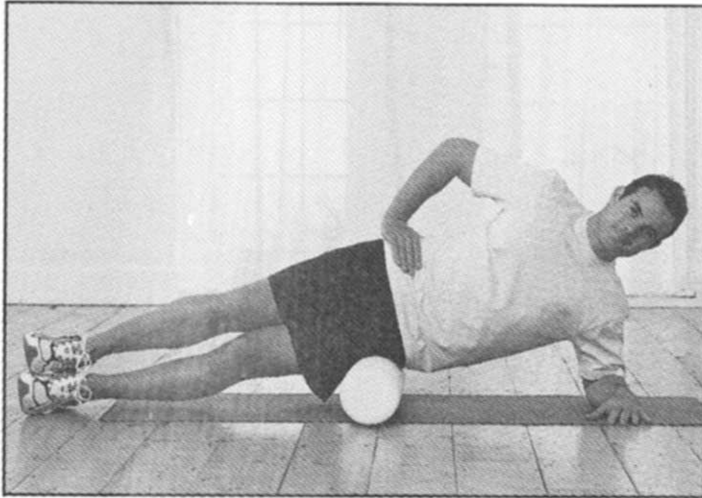
۱ روی زمین بنشینید، پاها در مقابلتان کشیده و استوانه ابری را زیر یکی از عضلات پشت ران قرار دهید، درست بالای پشت زانو، (برای فشار آوردن بیشتر می‌توانید به شکل اختیاری پای دیگر را ضربدری روی پای در حال غلتیدن قرار دهید) با قرار دادن دست‌ها روی زمین پشت بدن، بدنتان را نگه دارید و نشیمنگاه را از زمین جدا کنید.



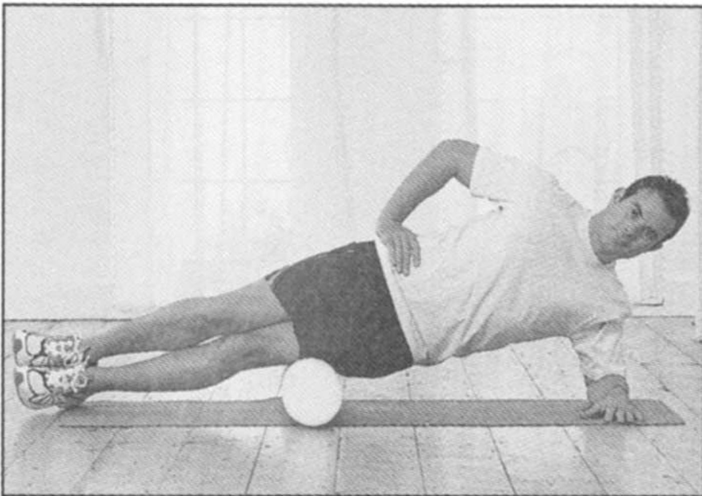
۲ به آرامی تشک را زیر عضله پشت ران غلت دهید تا جایی که نقطه اتصال پاها به باسن می‌باشد. اگر نقطه دردناک یا حساسی یافتید غلتاندن را متوقف کرده و به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه روی این نقطه استراحت کنید. سپس ماساژ را روی طرف دیگر تکرار کنید.



عضلات جانبی ران



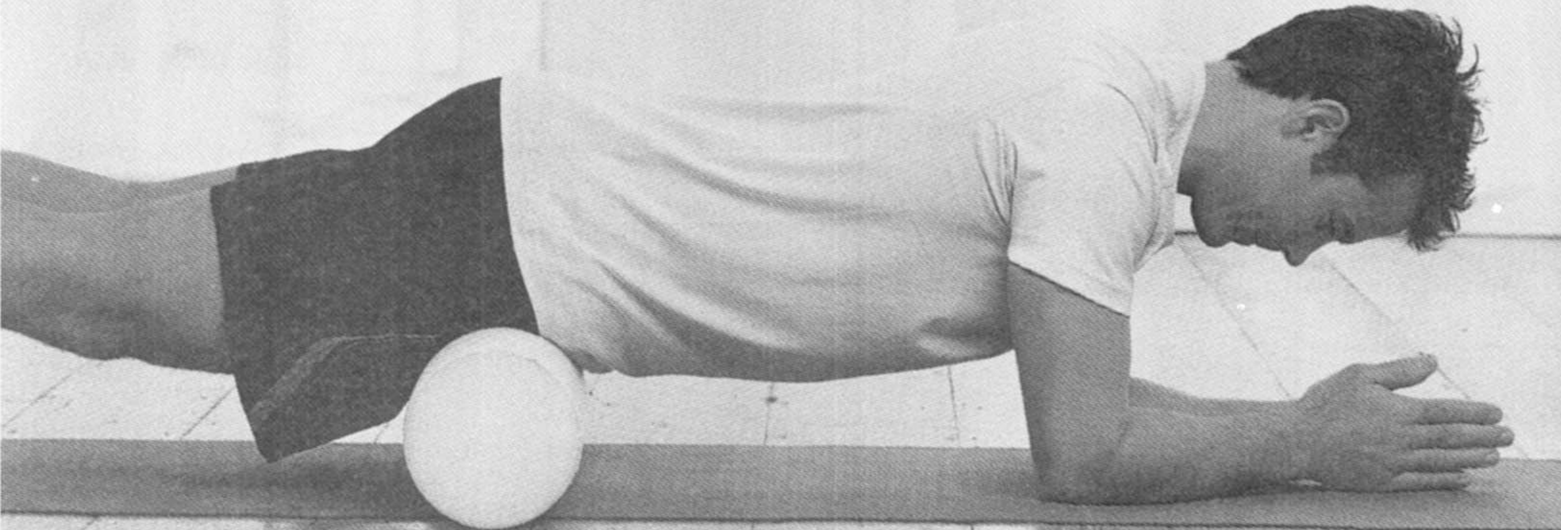
۱ نوار عضلانی جانبی ران، قسمت جانبی ران پا درست از زانو تا استخوان لگن می‌باشد. به پهلو روی زمین دراز بکشید و استوانه را درست زیر پهلوی ران قرار دهید حالت صحیح بدن را حفظ کرده و برای جلوگیری از دراز کشیدن نادرست عضلات شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

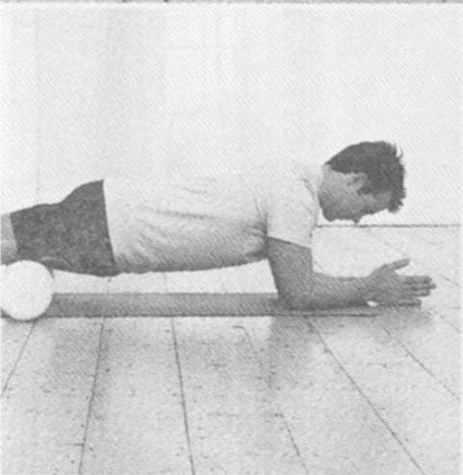


۲ استوانه را درست از مفصل ران تا نزدیک زانو بغلتانید. این حرکت کمی دردناک است، بنابراین در ابتدا با ملایمت و آرامی این کار را انجام دهید. هر چقدر تکرار ماساژ بیشتر شود درد آن کمتر می‌شود. اگر در این فاصله، نقطه دردناک یا حساسی پیدا شد ماساژ را متوقف و بر روی آن نقطه به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه استراحت کنید. ماساژ را بر روی طرف دیگر تکرار نمایید.

عضلات چهار سر زانو

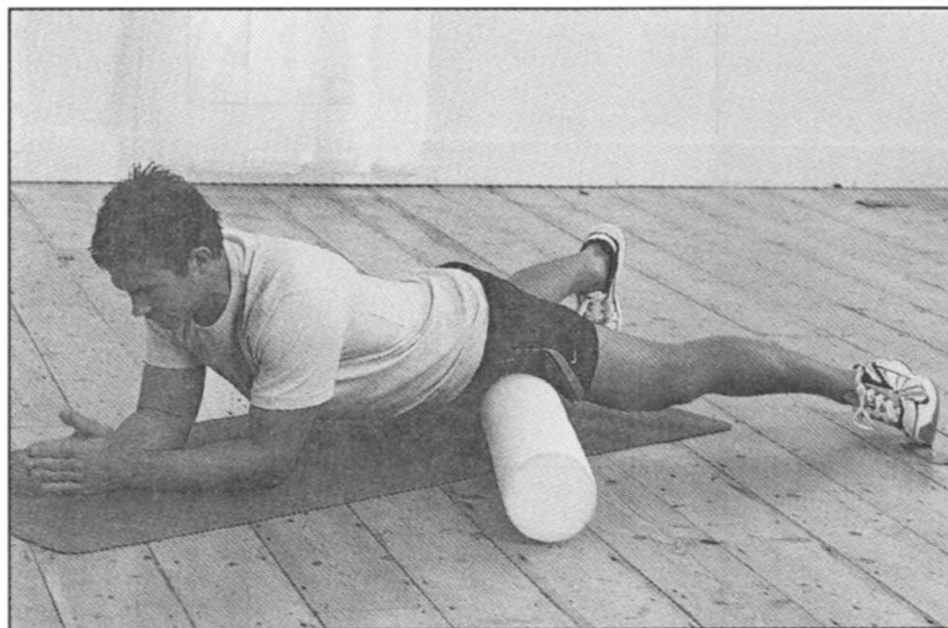
۱ به صورت دمر (صورت رو به زمین باشد) روی زمین دراز بکشید و یکی از عضلات چهار سر زانو (عضلات جلوی ران) را روی استوانه قرار دهید بدن خود را بوسیله قرار دادن ساعد هر دو دست بر روی زمین نگه دارید بر روی خط مرکزی و محوری بدن کنترل صحیح داشته باشید شکم را به سمت داخل (ستون فقرات) بکشید تا از قرار گرفتن نامناسب پشت بدن جلوگیری کنید.



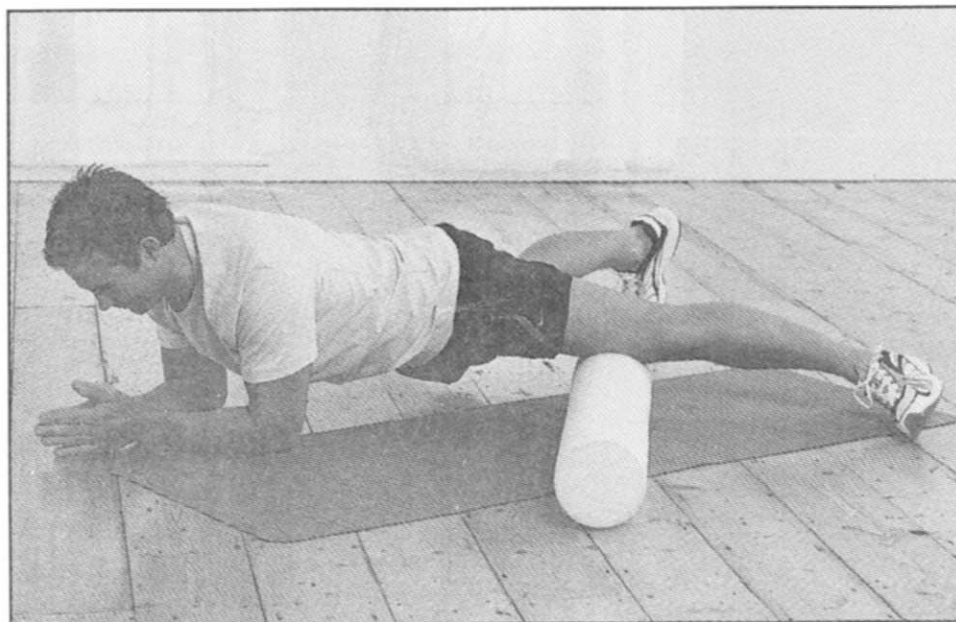


۲ تشک را از بالای ران یعنی دقیقاً زیر استخوان لگن خاصره تا پایین یعنی نزدیک زانو غلت دهید. اگر در این قسمت نقطه دردناک یا حساسی وجود داشت، ماساژ را متوقف کرده و بر روی آن نقطه به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه استراحت کنید. حرکت غلتاندن را بر روی طرف دیگر تکرار کنید.

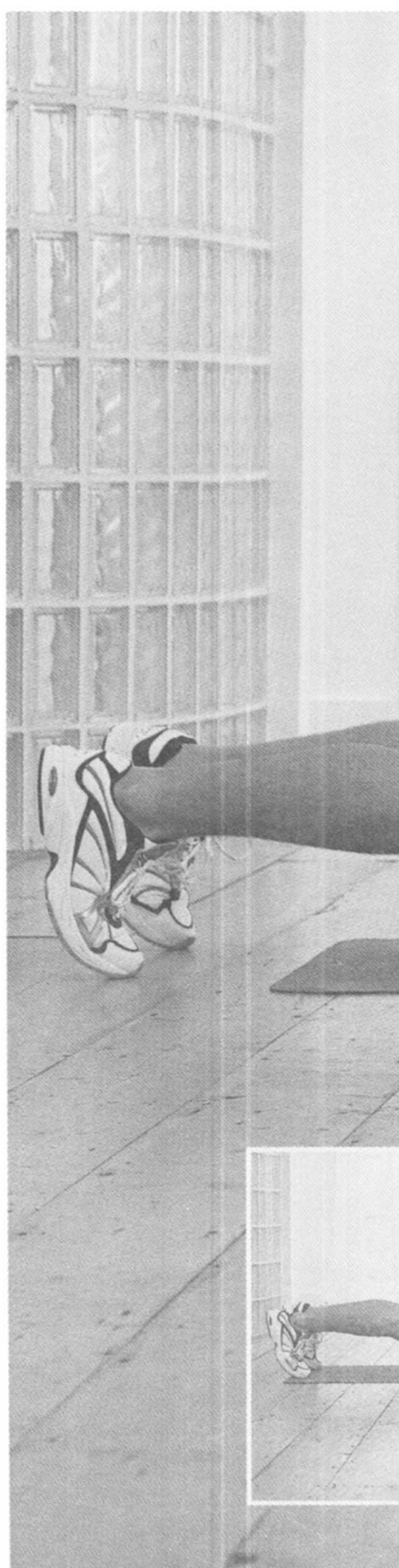
عضلات داخلی ران



۱ به صورت دمر روی زمین دراز بکشید طوری که استوانه زیر عضلات داخلی ران یکی از پاها قرار داشته باشد. برای حفظ تعادل بدن ساعد هر دو دست را روی زمین قرار دهید. پایی را که قرار است بر روی تشک ماساژ داده شود به سمت بیرون از بدن قرار داده به شکلی که قوس کف پا روی زمین باشد تا عضله داخل ران دقیقاً روی تشک قرار بگیرد. وضعیت صحیح خط مرکزی بدن را حفظ کنید و شکم را به سمت داخل بدن بکشید تا از وضعیت غلط قرار گرفتن پشت بدن جلوگیری کنید.

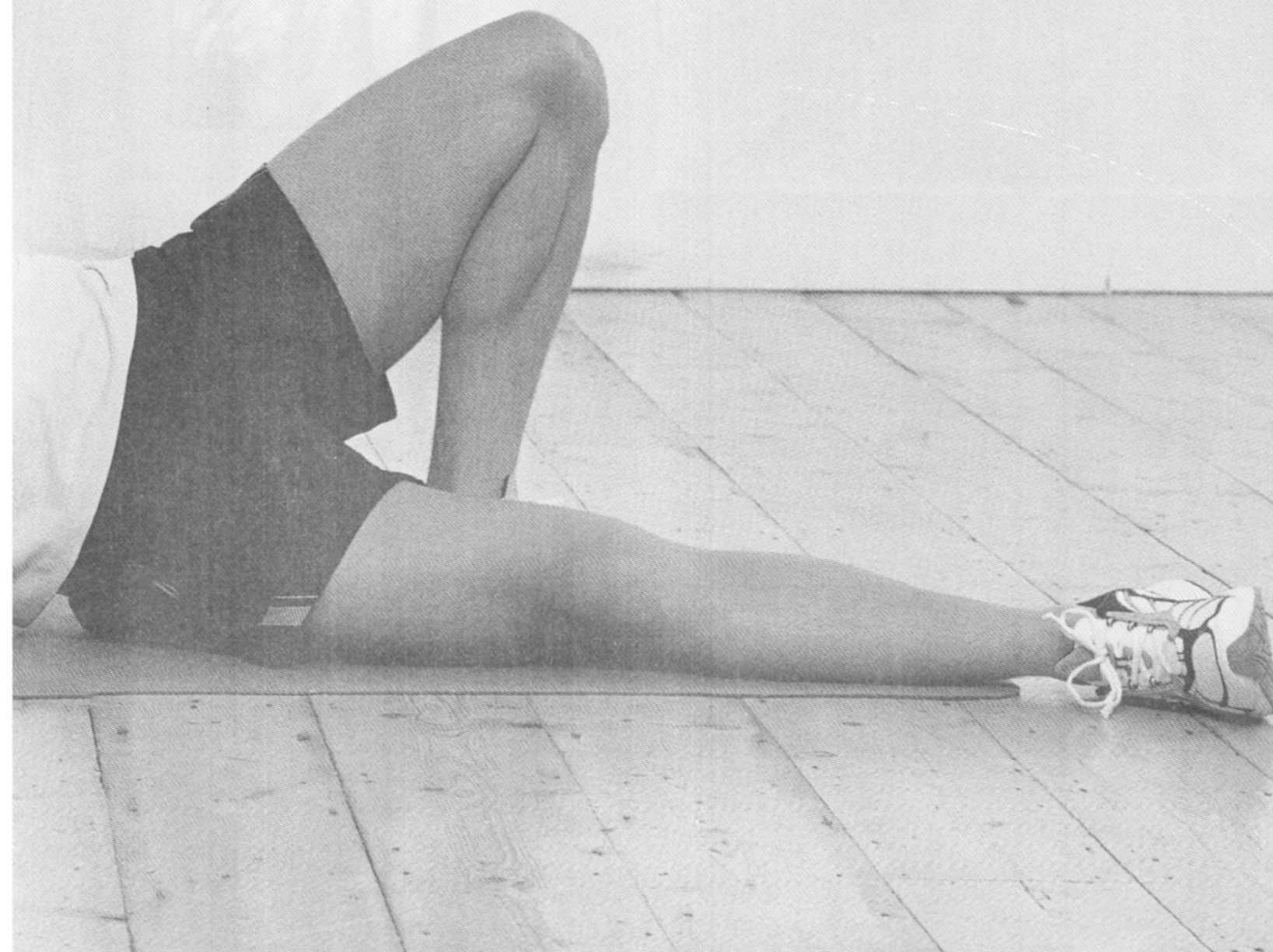


۲ از بالای عضله داخلی ران رو به پایین تا نزدیکی زانو تشک را غلت دهید. اگر در این فاصله نقطه دردناک و حساسی وجود داشت غلتاندن را متوقف و بر روی این نقطه به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه استراحت کنید این حرکت را بر روی سمت دیگر تکرار نمایید.

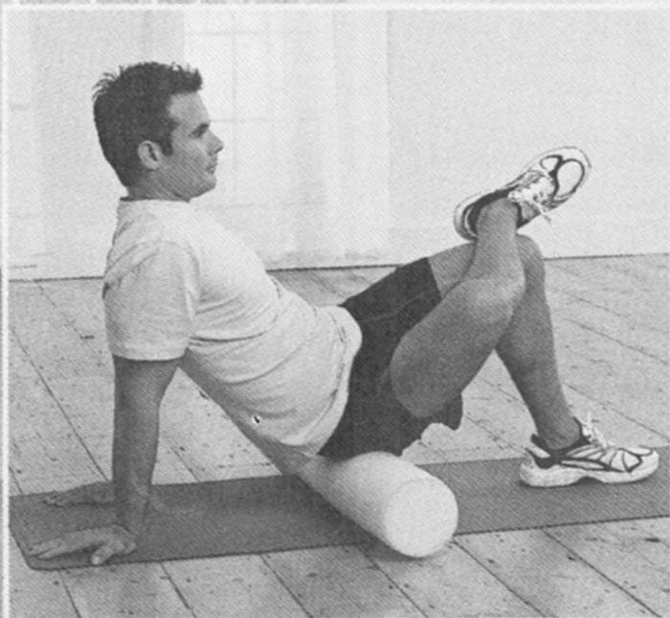


عضلات پشت (زیر بغل)

به پهلو روی زمین دراز بکشید طوریکه دست سمتی که قرار است ماساژ داده شود به صورت کشیده و کاملاً صاف باشد استوانه را دقیقاً زیر قسمت زیر بغل قرار دهید. انگشت شست دستی که صاف است را رو به بالا بگیرید تا عضله زیر بغل (لاتیسیموس دُرسی) کاملاً کشیده شود. تعادل بدنتان را بوسیله دست و پای آزاد همانطور که در شکل نشان داده شده است حفظ کنید حرکت عضله در این تکنیک بسیار کم می‌باشد، باید عضله را به آرامی با جلو و عقب بردن بر روی استوانه تحت ماساژ قرار دهید. مراقب باشید با دنده‌ها بر روی استوانه حرکت نکنید اگر در ناحیه زیربغل، نقطه درد یا گرفتگی پیدا شد ماساژ را متوقف کرده و بر روی نقطه گرفتگی به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه استراحت کنید این حرکت را روی طرف دیگر تکرار نمایید.



عضلات باسن (سرینی)

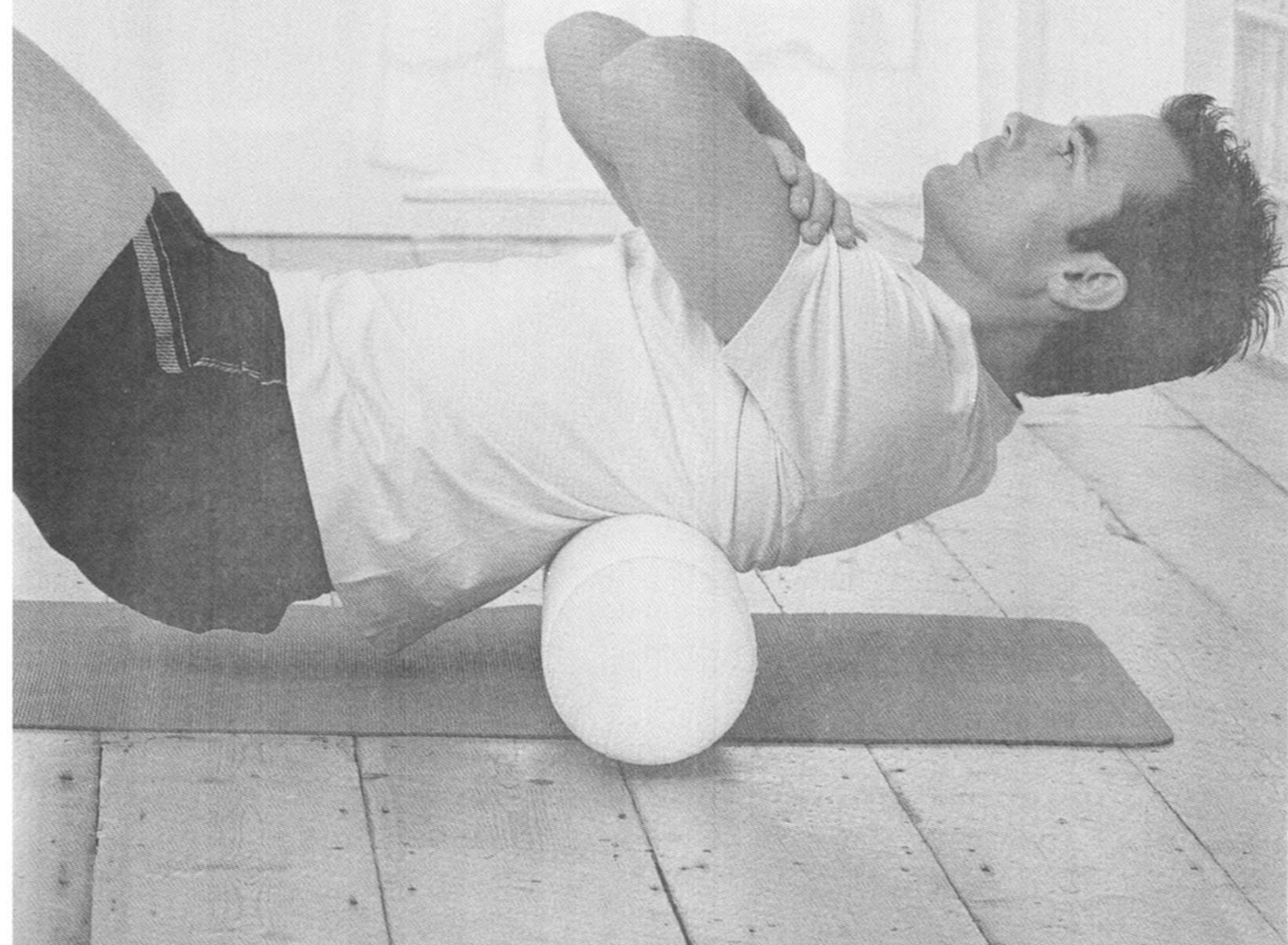


بر روی استوانه بنشینید زانوها را خم کرده و کف هر دو پا را روی زمین بگذارید برای حفظ تعادل کف دست‌ها در پشت بدنتان روی زمین قرار دهید. یکی از پاها را روی زانوی پای دیگر بگذارید تا قسمت خارجی باسن پای بلند شده رو به بیرون قرار بگیرد. این ناحیه را روی استوانه غلت داده و کمی فشار بیاورید اگر در این ناحیه نقطه دردناک و حساسی یا گرفتگی پیدا شد غلتاندن را متوقف کرده و به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه استراحت کنید. این حرکت را بر روی سمت دیگر باسن نیز تکرار کنید.

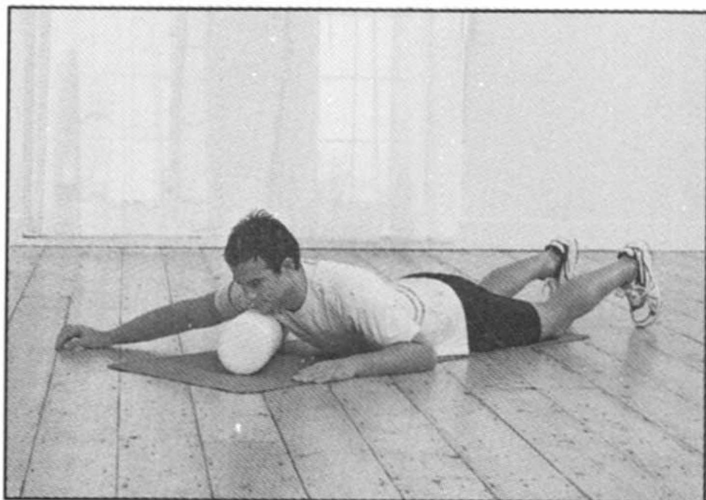
عضلات میانی پشت (عضلات لوزی شکل بالای پشت)

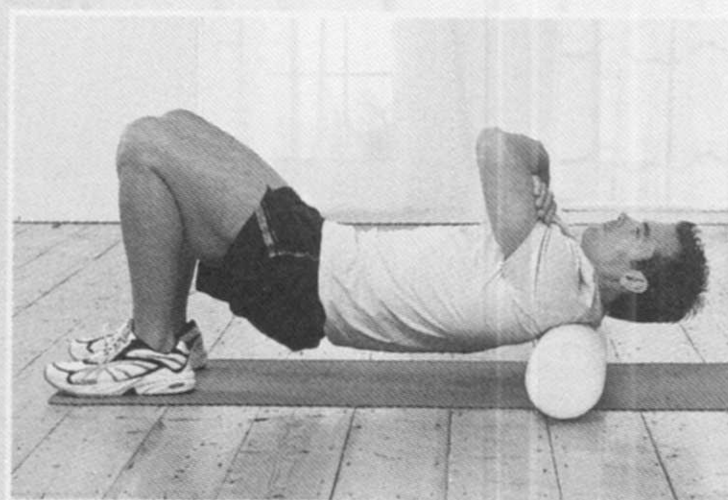
۱ پشت خود را بر روی استوانه ابری قرار دهید، زانوها خمیده و کف پاها روی زمین باشد. استوانه را دقیقاً در میانه عضلات پشت قرار دهید. باسن خود را از زمین جدا کنید. تعادل خود را بوسیله طاق باز نگه داشتن بدنتان حفظ نمایید. وضعیت صحیح خط مرکزی بدن را کاملاً حفظ کرده شکم را به داخل بکشید تا به قسمت‌های پایین پشت (کمر(فشار وارد نشود. حالت سر را محکم نمایید و اگر لازم است برای نگه داشتن گردن از بالش یا حوله استفاده کنید. دست‌ها را به صورت ضربدری بر روی سینه قرار دهید.

۲ استوانه را از میانه کمر تا زیر گردن غلت دهید. اگر در این ناحیه نقطه درد و گرفتگی وجود داشت غلتاندن استوانه را متوقف و به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه استراحت کنید.

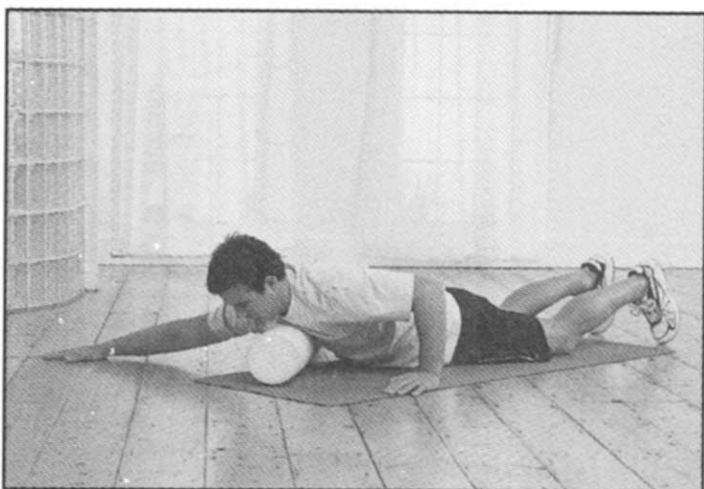


عضلات سینه





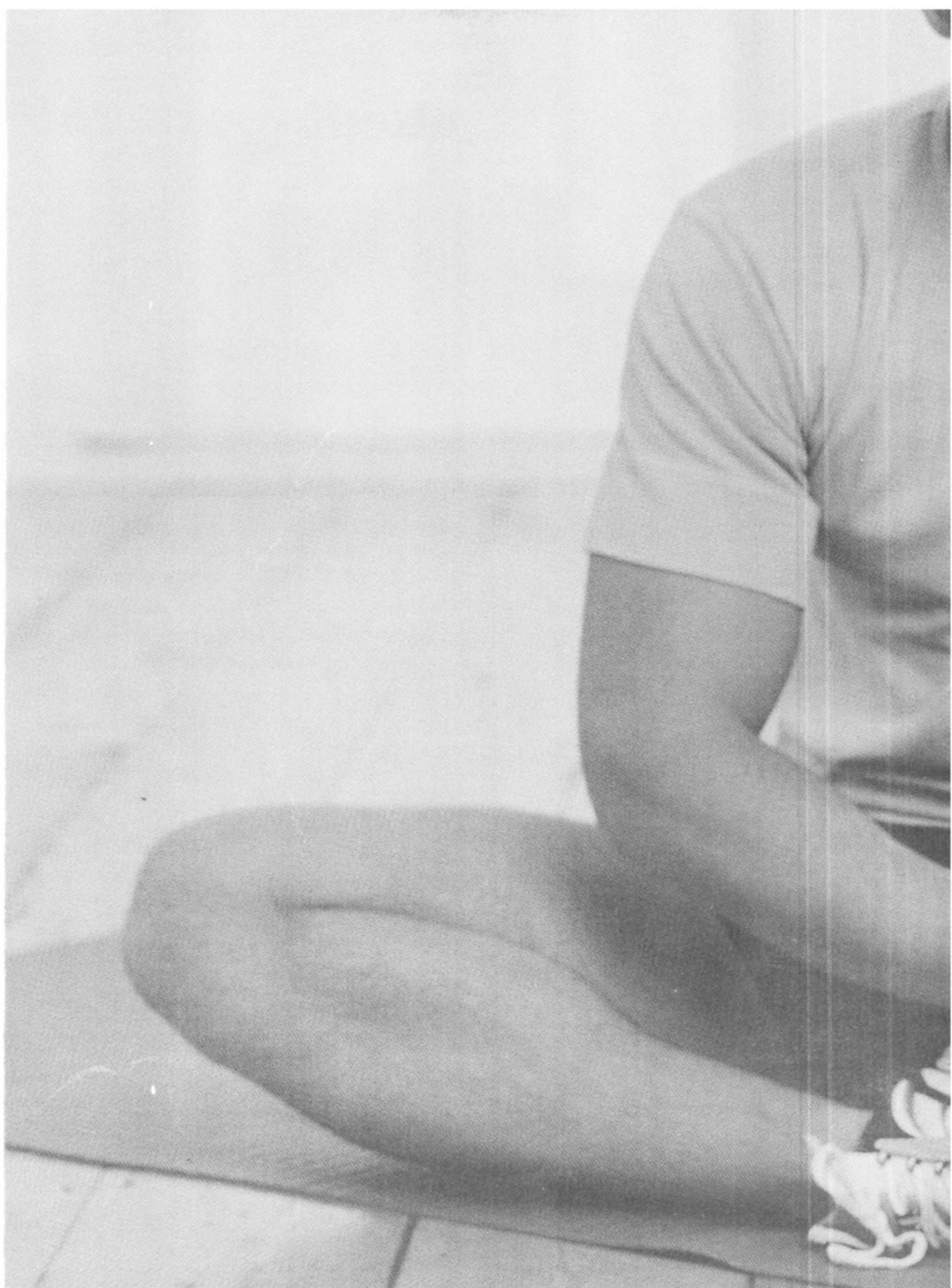
۱ به صورت دمر بر روی زمین دراز بکشید و یکی از دست‌ها را کاملاً باز کنید و استوانه را با زاویه ۴۵ درجه نسبت به بدن زیر فضایی که بین شانه و سینه است قرار دهید. تعادل بدنتان را بوسیله دست مخالف و زانوها حفظ نمایید. حالت صحیح مرکز ثقل بدن را حفظ کرده و شکم را به سمت داخل بکشید تا به پایین کمر فشار وارد نشود.



۲ بدن خود را با زاویه ۴۵ درجه تا وسط سینه روی استوانه حرکت دهید. مراقب باشید دنده‌ها و جناغ سینه را روی استوانه حرکت ندهید. اگر در قسمت‌های ماساژ داده شده نقطه دردناک یا حساسی وجود داشت حرکت را متوقف و روی آن نقطه به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه استراحت کنید. این حرکت را روی سمت دیگر نیز تکرار کنید.



تمرینات کششی اصلاحی

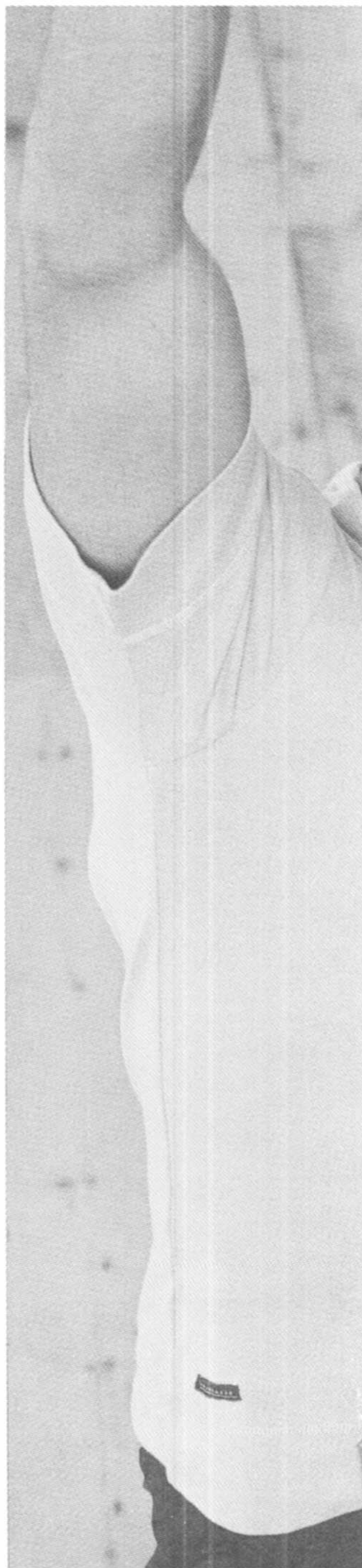


اگر همراه با تمرینات SMR بوسیله استوانه ابری تمرینات کششی(صفحات ٥٧ تا ٦٥) ثابت به طورمنظم و به درستی اجرا شوند می‌توانند انعطاف‌پذیری و حالت درست قامت شما را بهبود بخشند و همین‌طور کارایی عضلانی را بهتر کنند. همچنین بهتر است در طول هفته اول الی هفته هشتم در هر جلسه آماده‌سازی بدن تمرینات گرم کردن و سرد کردن بدن نیز وجود داشته باشند. برای اینکه تمرینات کششی اثر مناسبی بر روی بدنتان داشته باشند، مراقب باشید تا به فرم و تکنیک تمرینات دقت کافی داشته باشید.

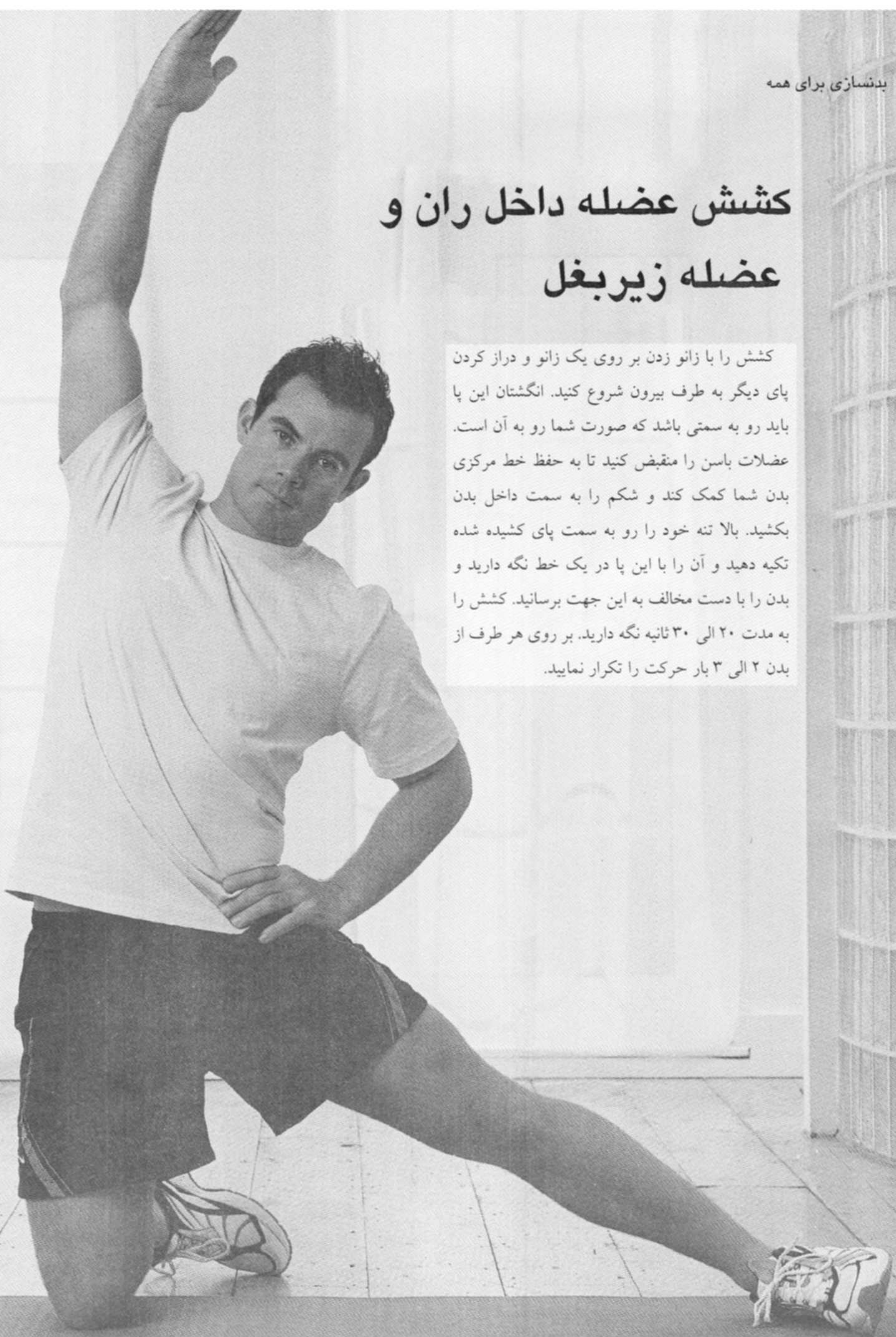
تمرینات کششی همراه با حرکت(صفحات ٦٦ تا ٧٥) بخشی از برنامه بدنسازی در طول هفته نهم الی دوازدهم را تشکیل می‌دهند که در این سطح بدنتان باید به علت انجام تمرینات کششی ثابت در طول هفته های گذشته انعطاف‌پذیرتر شده باشد. حرکات کششی متحرک باید برای ٤ ثانیه نگه داشته شوند و تمرینات از گروه‌های پنج حرکتی برای هر طرف از بدن تشکیل شده‌اند. اطمینان حاصل کنید که حرکات را به شکل صحیح و با تکنیک درست اجرا می‌نمایید. بدین شکل تمرینات کششی متحرک بیشترین تاثیر را بر روی بدن شما خواهند داشت.

کشش ساق پا

رو به دیوار بایستید و به آن تکیه دهید. دست‌ها را هم ارتفاع با شانه روی دیوار قرار دهید و یک پا را رو به جلو بگذارید. پای عقب باید کاملاً روی زمین و مستقیماً رو به جلو باشد. عضله ساق پای عقب را منقبض کرده و شکم را به سمت داخل بدن بکشید. پای عقب را کاملاً روی زمین نگه داشته کمی زانوی آن را خم کنید تا فشار مختصری را در عضله ساق آن احساس کنید. کشش را به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه دارید. برای هر عضله ساق پا ۲ الی ۳ تکرار را انجام دهید.



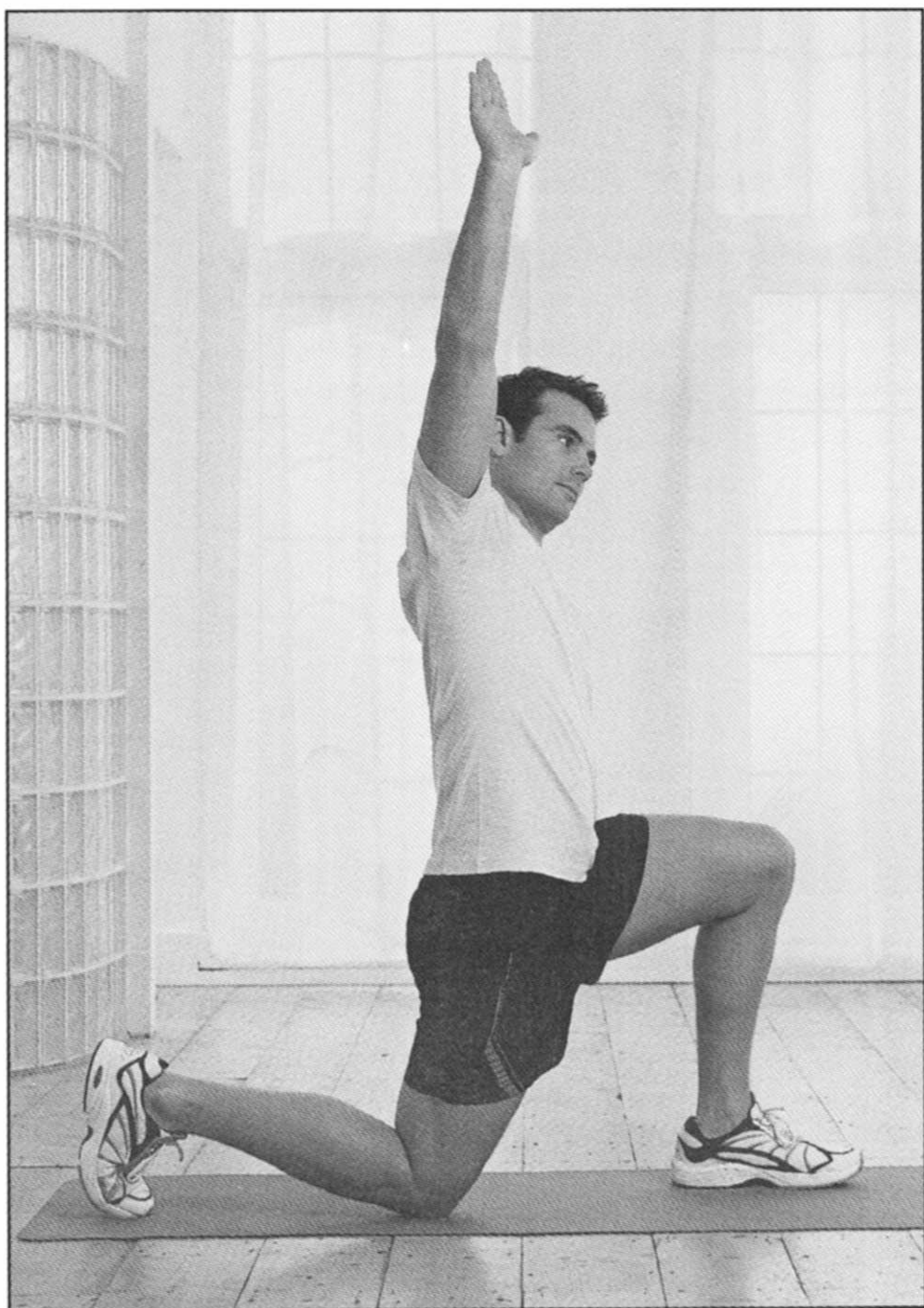
کشش عضله داخل ران و عضله زیربغل



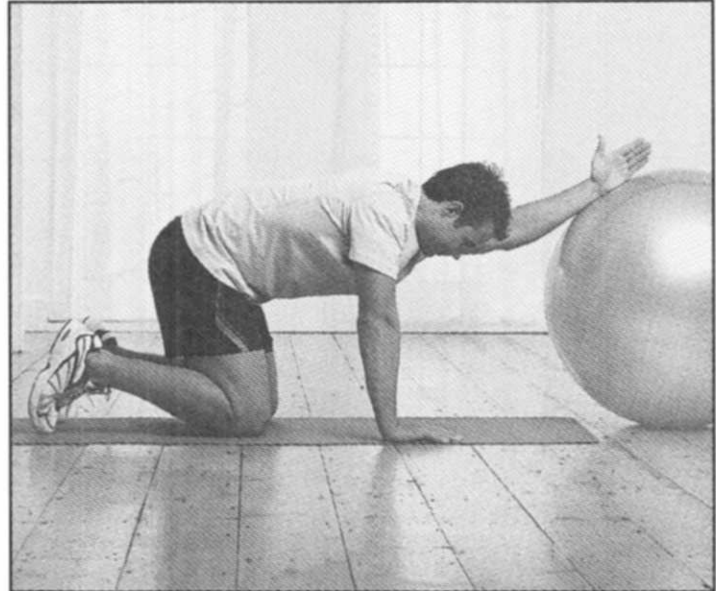
کشش را با زانو زدن بر روی یک زانو و دراز کردن پای دیگر به طرف بیرون شروع کنید. انگشتان این پا باید رو به سمتی باشد که صورت شما رو به آن است. عضلات باسن را منقبض کنید تا به حفظ خط مرکزی بدن شما کمک کند و شکم را به سمت داخل بدن بکشید. بالا تنه خود را رو به سمت پای کشیده شده تکیه دهید و آن را با این پا در یک خط نگه دارید و بدن را با دست مخالف به این جهت برسانید. کشش را به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه دارید. بر روی هر طرف از بدن ۲ الی ۳ بار حرکت را تکرار نمایید.

کشش عضلات مفصل ران و ران

مانند تصویر روی یک زانو، زانو زده و آنرا دقیقاً زیر مفصل ران قرار دهید. دست را به سمت بالا برده و عضله باسن پایی که زانوی آن روی زمین است را منقبض نمایید. شکم را به سمت داخل بکشید. بر روی عضله تحت کشش تکیه دهید (وزن خود را به آرامی روی آن بیاندازید). باسن و پای روی زمین را در یک خط نگه دارید. کشش را برای ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه دارید. پاها را تعویض و حرکت را تکرار کنید.



کشش عضله زیر بغل (عضلات پشت)

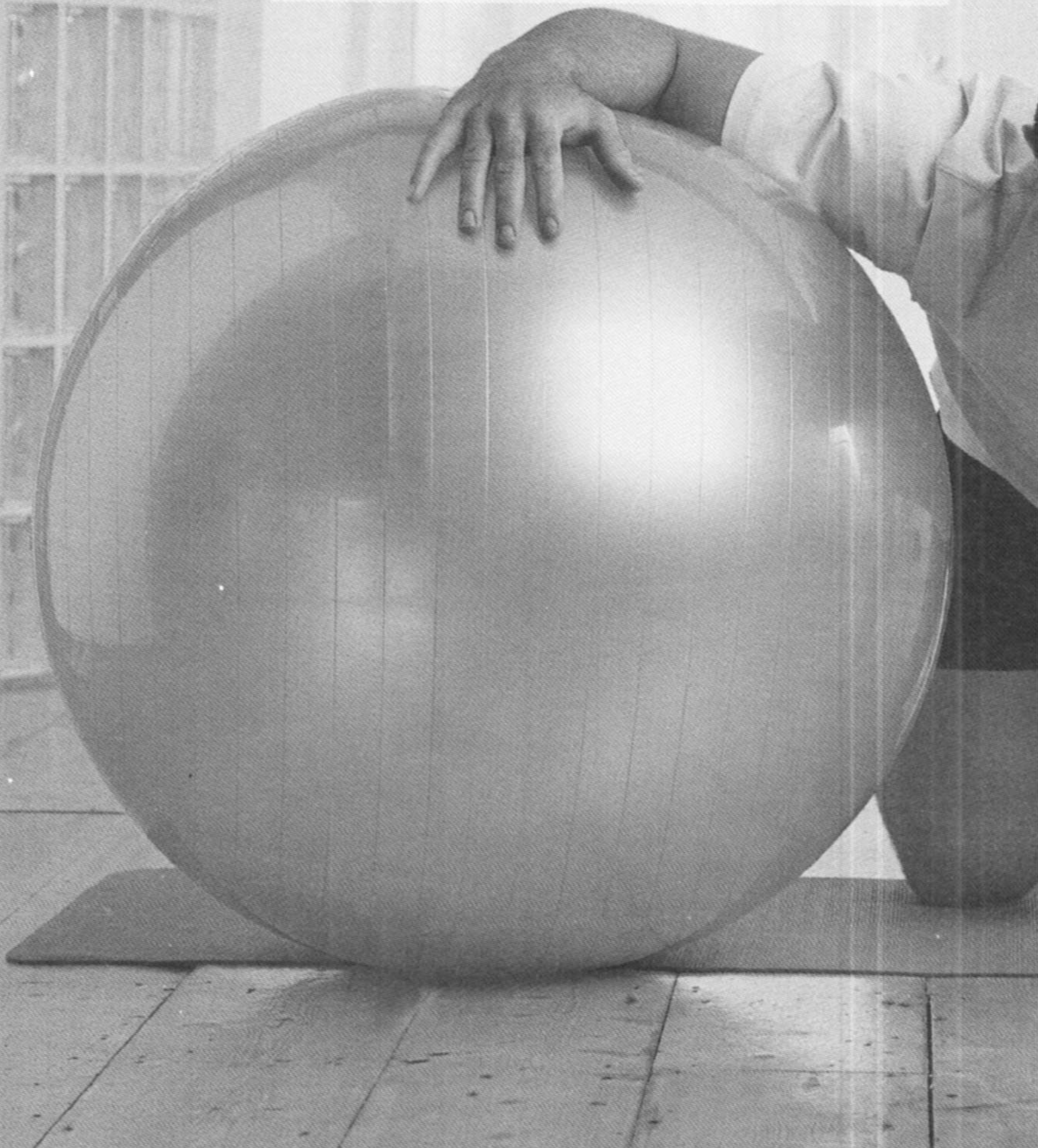


حرکت را با قرار دادن هر دو زانو بر روی زمین آغاز نمایید. یکی از دست‌ها را باز و کشیده، کف دست به سمت داخل بدن و انگشت شست آن رو به سقف باشد و تیغه دست را روی توپ سوئیسی قرار دهید. قسمت پایین کمر را رو به بالا نگه دارید زمانیکه کشش را احساس کردید آنرا به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه دارید حرکت را برای هر سمت ۲ الی ۳ بار تکرار کنید.

برای تمرینات کششی حتماً نباید به باشگاه بروید، شما می‌توانید این تمرینات را در هر زمانی از روز انجام دهید. مثلاً به هنگام وقت ناهار.

کشش عضلات سینه

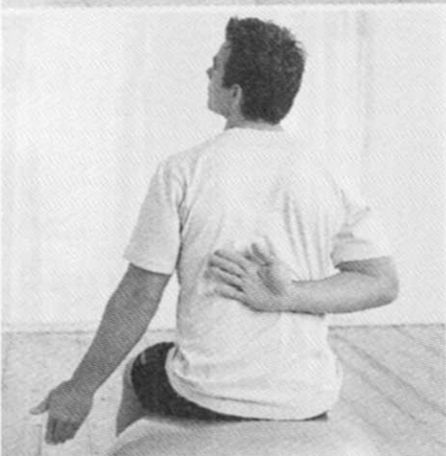
روی هر دو زانو قرار گرفته و شکم را به سمت داخل بکشید. یکی از آرنج‌ها را روی توپ سوئیسی قرار دهید و دقت کنید آرنج با شانه‌ها در یک خط قرار داشته باشد. تیغه‌های پشت هر دو شانه را با هم منقبض کرده و هر دو را در پشت و رو به پایین بدن نگه دارید. فشار را از طریق آرنج روی توپ سوئیسی وارد نمایید و بالا تنه را از توپ دور نگه دارید کشش را به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را روی هر طرف ۲ الی ۳ بار تکرار کنید.



کشش عضلات کول و پشت گردن

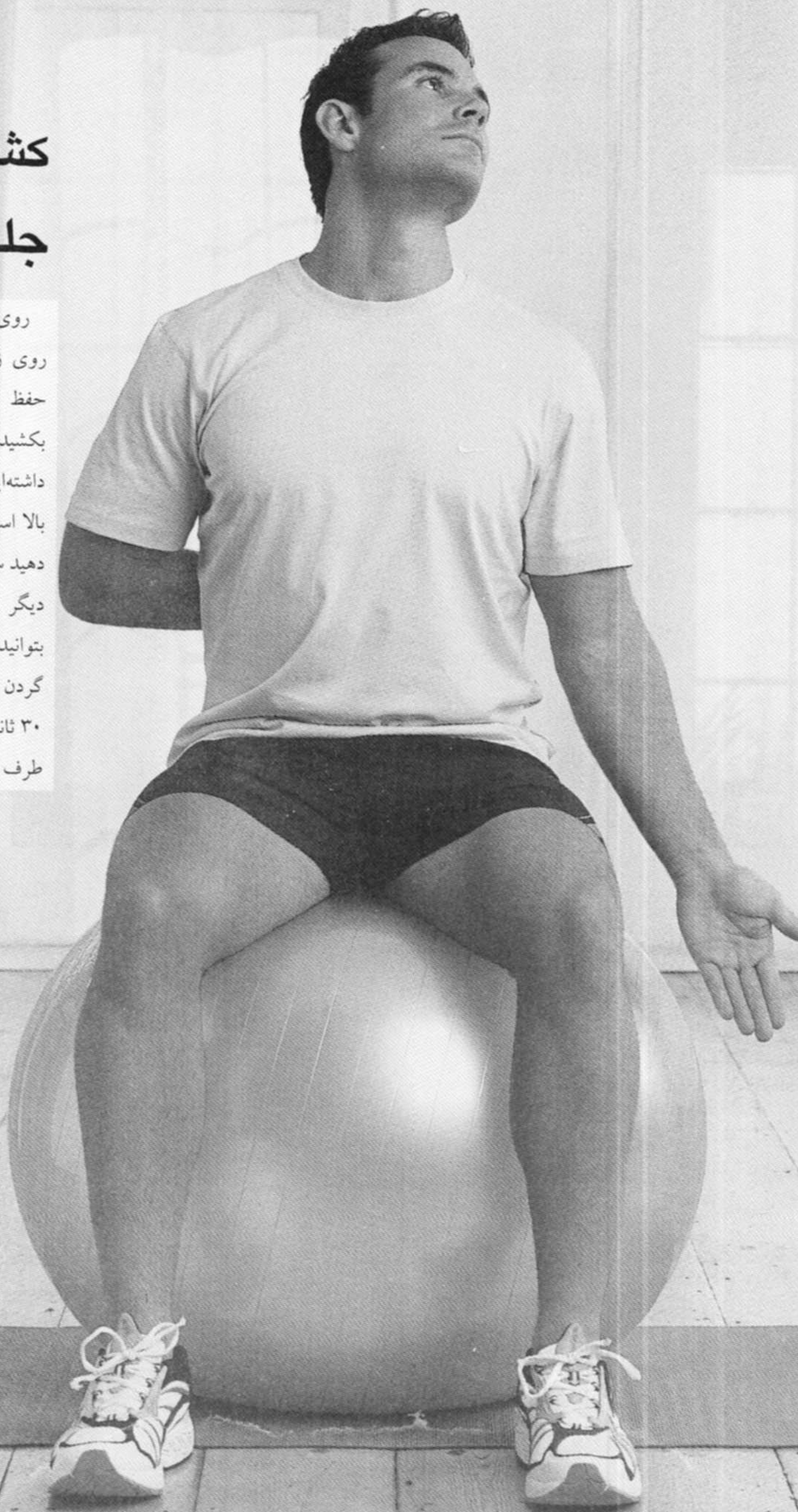
روی توپ سوئیسی بنشینید و هر دو پا را روی زمین قرار دهید. حالت صحیح بدن را حفظ کرده و شکم را به سمت داخل بدن بکشید. یکی از دست‌ها را پشت بدن قرار داده و شانه‌ها را رو به پایین نگه دارید و چانه را به سینه بچسبانید، سر را چرخانده رو به بازوی دست دیگر نگه دارید سر را به سمت پایین خم کرده و رو به زمین نگاه کنید. با دست آزاد به آرامی به پشت سرتان فشار وارد نمایید تا زمانیکه در پشت گردن خود کشش را احساس کنید. کشش را به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت روی هر دو طرف گردن و عضلات کتف ۲ الی ۳ بار تکرار نمایید.

نمای پشتی حرکت



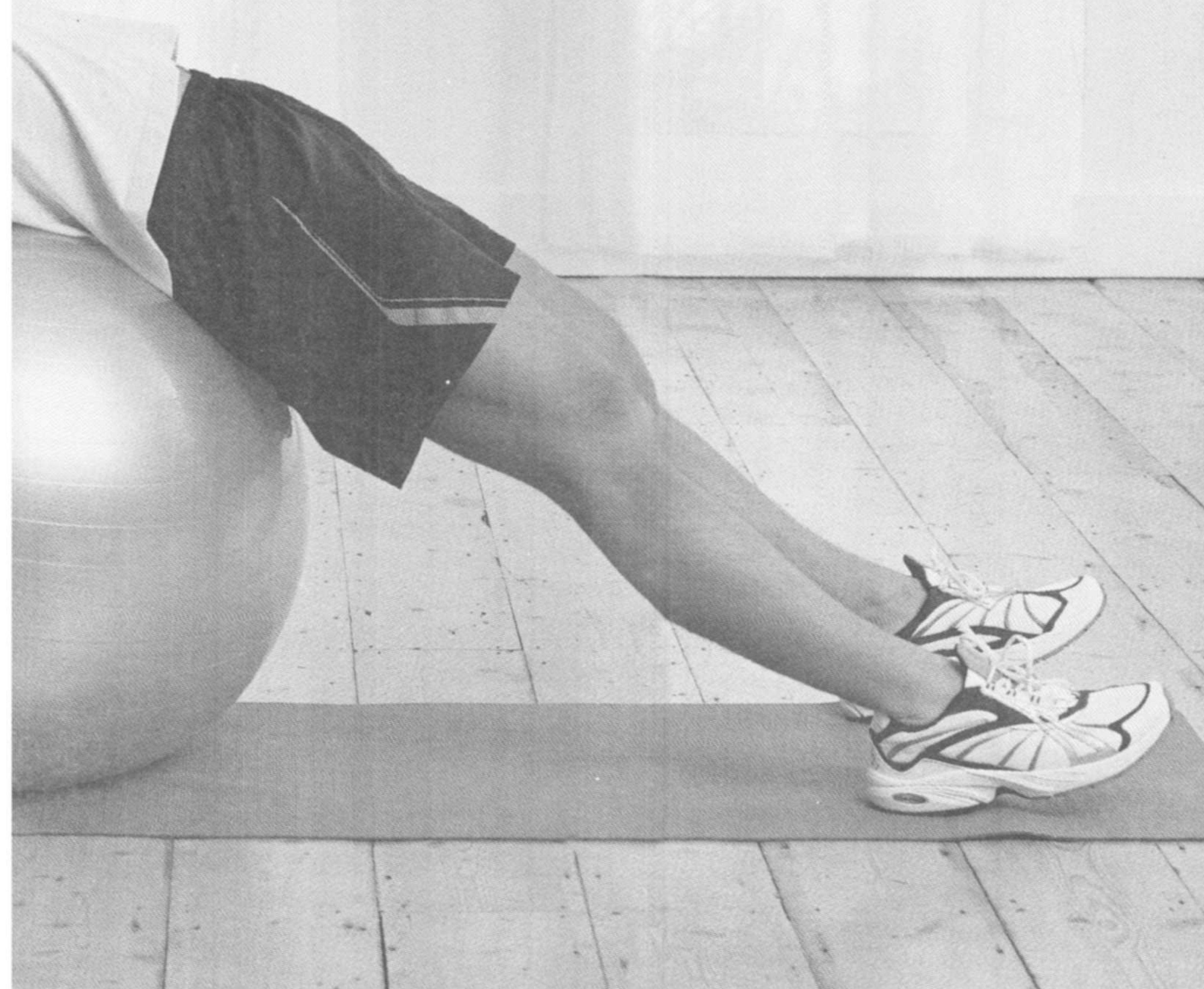
کشش عضلات جلوی گردن

روی توپ سوئیسی نشسته و هر دو پا را روی زمین قرار دهید. حالت صحیح بدن را حفظ کرده و شکم را به سمت داخل بدن بکشید. در حالیکه شانه‌ها را رو به پایین نگه داشته‌اید و صورت رو به عقب و چانه رو به بالا است یکی از دست‌ها را پشت بدنتان قرار دهید سر را طوری چرخانید تا رو به شانه دست دیگر قرار بگیرد سر را به عقب بچرخانید تا بتوانید سقف را نگاه کنید و کشش را در جلوی گردن احساس کنید. کشش را به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه دارید این حرکت را روی هر دو طرف گردن ۲ الی ۳ بار تکرار کنید.



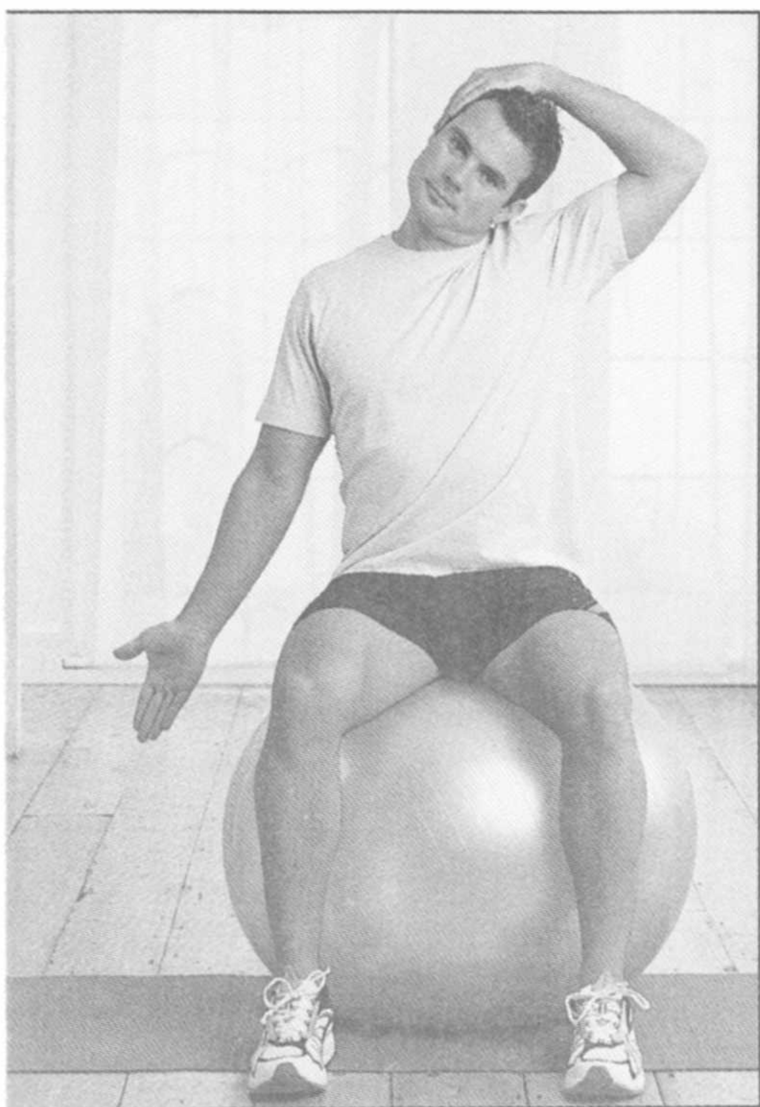
کشش عضلات پشت با توپ سوئیسی

به پشت روی توپ سوئیسی دراز بکشید، زانوها خمیده و پاها روی زمین قرار داشته باشند. دست‌ها و سینه کاملاً باز و بدن را روی توپ رها کنید. کشش را به مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید و مراقب باشید به هیچ کدام از اندام‌های بدن فشار نیاورید. برای نگه داشتن گردن به یک حوله یا بالش نیاز پیدا خواهید کرد.

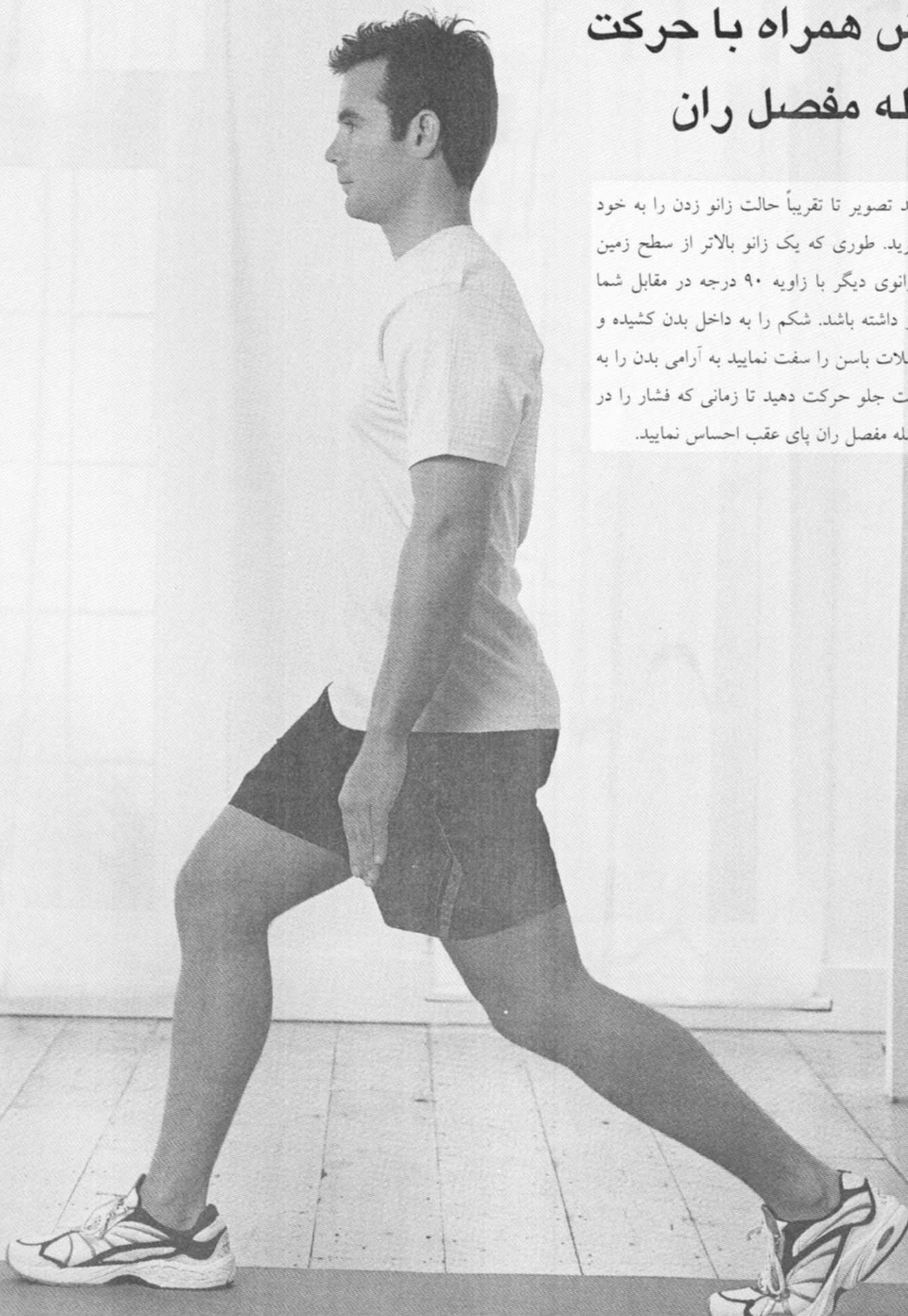


کشش قسمت بالایی عضلات ذوزنقه‌ای گردن

روی توپ سوئیسی نشسته و پاها را روی زمین بگذارید. حالت مناسب بدن را حفظ کرده و شکم را به سمت داخل بکشید در حالیکه شانه‌ها را رو به پایین نگه داشته‌اید و چانه را به یکی از طرفین بدن متمایل کرده‌اید، یکی از دست‌ها را پشت بدن قرار دهید سر را بچرخانید طوریکه صورت رو به شانه دیگر باشد با دست آزاد به یک طرف سر به آرامی فشار بیاورید تا زمانیکه در کنار گردن خود کشش را احساس نمایید و آنرا به مدت ۲۰ الی ۳۰ ثانیه نگه دارید. این حرکت را روی هر دو طرف گردن ۲ الی ۳ بار تکرار کنید.

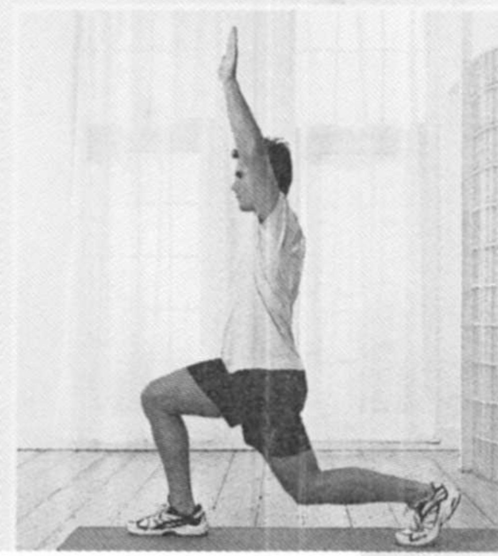


کشش همراه با حرکت عضله مفصل ران



۱ مانند تصویر تا تقریباً حالت زانو زدن را به خود بگیرید. طوری که یک زانو بالاتر از سطح زمین و زانوی دیگر با زاویه ۹۰ درجه در مقابل شما قرار داشته باشد. شکم را به داخل بدن کشیده و عضلات باسن را سفت نمایید به آرامی بدن را به سمت جلو حرکت دهید تا زمانی که فشار را در عضله مفصل ران پای عقب احساس نمایید.

کشش همراه با حرکت ساق پا







۲ دست سمت پای عقب را بالا برده و در حالیکه عضلات بالای ران پا در حال کشیده شدن می‌باشد، بدن خود را از بغل به سمت طرف مخالف تکیه دهید و همزمان لگن را در جای خود نگه دارید. از این حالت کشش با کنترل رو به بیرون و داخل حرکت نمایید و در هر طرف کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید برای هر پا ٥ تکرار را انجام دهید.

۱ رو به دیوار بایستید و به طرف آن خم شوید. کف دست‌ها را هم ارتفاع شانه‌ها روی دیوار قرار داده و یک پا را جلوتر بگذارید.

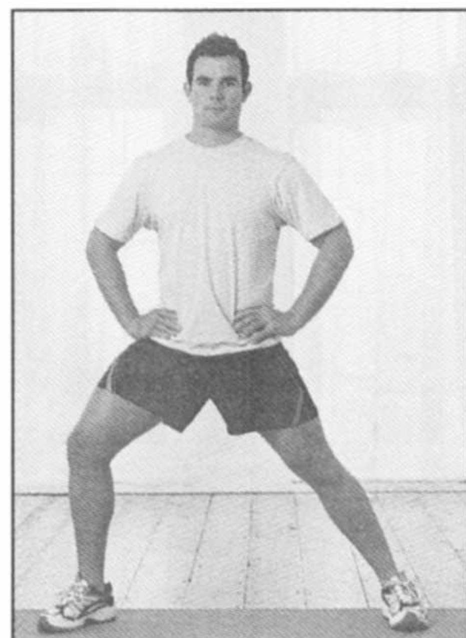
۲ پای عقب را روی سطح زمین نگه دارید و دقت کنید که زانوی این پا با انگشتان دوم و سوم آن در یک خط قرار داشته باشند. شکم را به داخل بدن بکشید. زانوی پای جلو را منقبض کرده و آنرا از زمین بلند کنید. به آرامی پای جلو را از جلوی ران پای عقب حرکت دهید. حرکت پای جلو را از یک سمت به سمت دیگر تحت کنترل داشته باشید تا عضله ساق پای عقب کشیده شود.



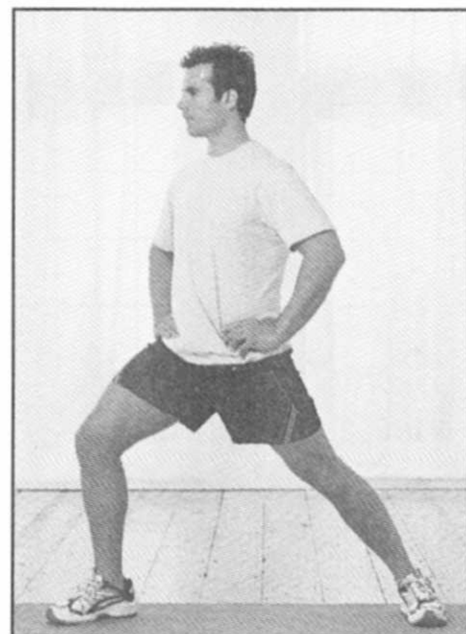


۳ در هر سمت کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید. این حرکت را روی هر پا به میزان٥ بار تکرار نمایید.

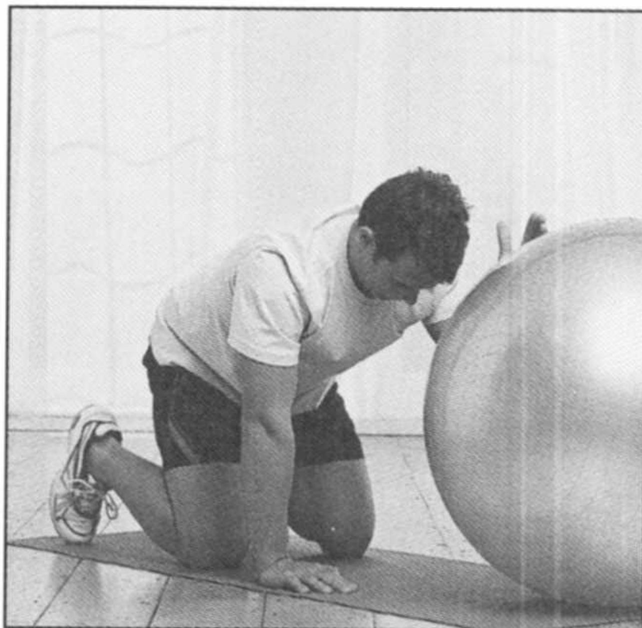
کشش همراه با حرکت عضلات داخلی ران (کشاله پا)



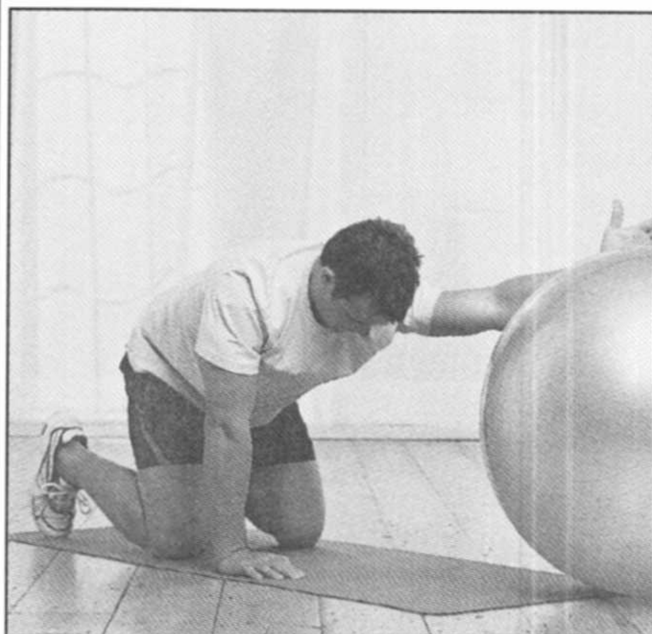
۱ در حالی که پاها بیشتر از عرض شانه‌ها باز هستند و دست‌ها بالای ران پا قرار دارند، بایستید. روی یک طرف بدن تکیه کنید. پای تکیه گاه با زاویه ٤٥ درجه از بدن قرار داشته باشد و پای دیگر رو به جلو باشد.



۲ مفصل ران هر دو پا را بچرخانید، طوری که بالا تنه رو به یک سمت قرار داشته باشد و پای آن سمت را خم کنید. شکم را به داخل بدن کشیده و لگن را به زیر آن بکشید تا حالت صحیح کشش را حفظ نمایید. زمانیکه در پایی که در داخل قرار دارد فشار را احساس کردید، مفاصل ران را به عقب و رو به پای تکیه گاه برگردانید. با کنترل این حرکت کششی را به سمت داخل و خارج بدن انجام داده و کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید برای هر پا ٥ بار این حرکت را تکرار نمایید.

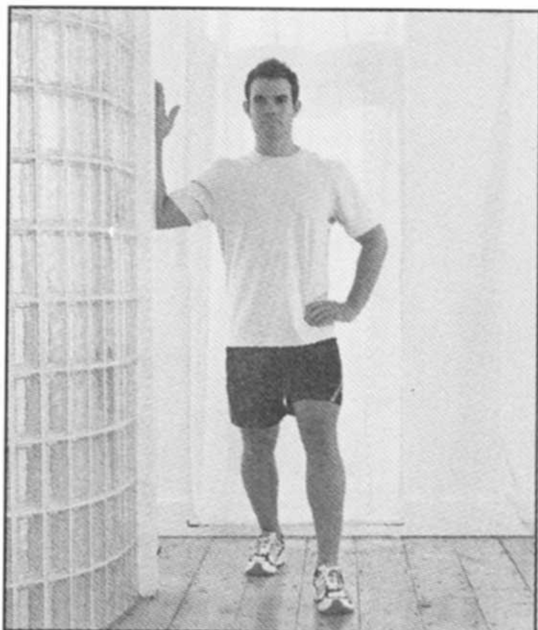


۳ چهار ثانیه این حالت را حفظ کنید و بعد به وضعیت اول برگردید.

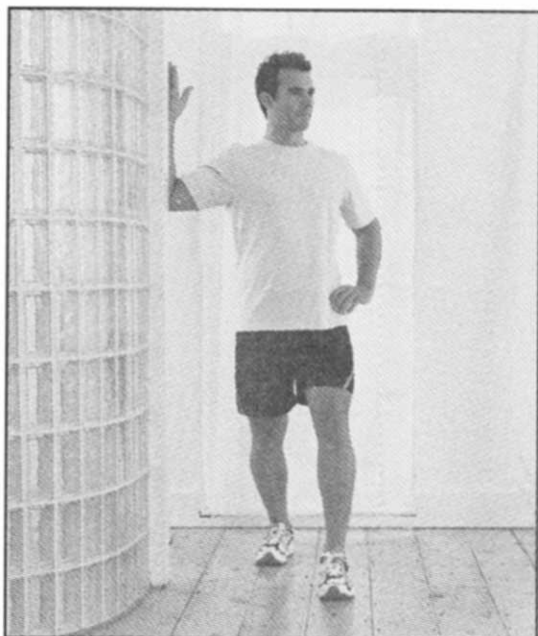


۶ نهایتاً به همین نحو توپ را با زاویه نسبت به بدن به طرف بیرون بدن غلت داده و به مدت ٤ ثانیه کشش را حفظ کنید و سپس به نقطه شروع باز گردید. این حرکت را با هر دست ٥ بار تکرار کنید.

کشش عضلات سینه

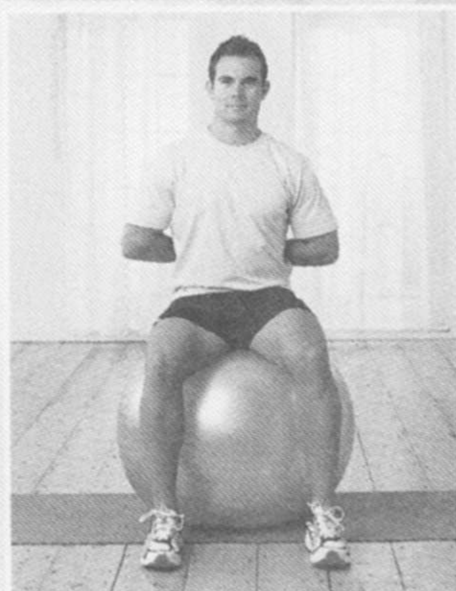


۱ مقابل دیوار یا یک شی سنگین بایستید. یک دست را تا ارتفاع شانه بالا آورده و با زاویه ۹۰ درجه آرنج آنرا خم کنید و بر روی دیوار قرار دهید.



۲ تیغه‌های پشتی شانه‌ها را به هم فشار دهید. به آرامی بالا تنه را از دست ثابت روی دیوار به سمت دیگر بچرخانید تا زمانیکه کشش مختصری را در عضلات سینه و عضلات جلوی سرشانه‌ها احساس نمایید. کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید این حرکت را روی هر طرف ٥ بار تکرار نمایید.

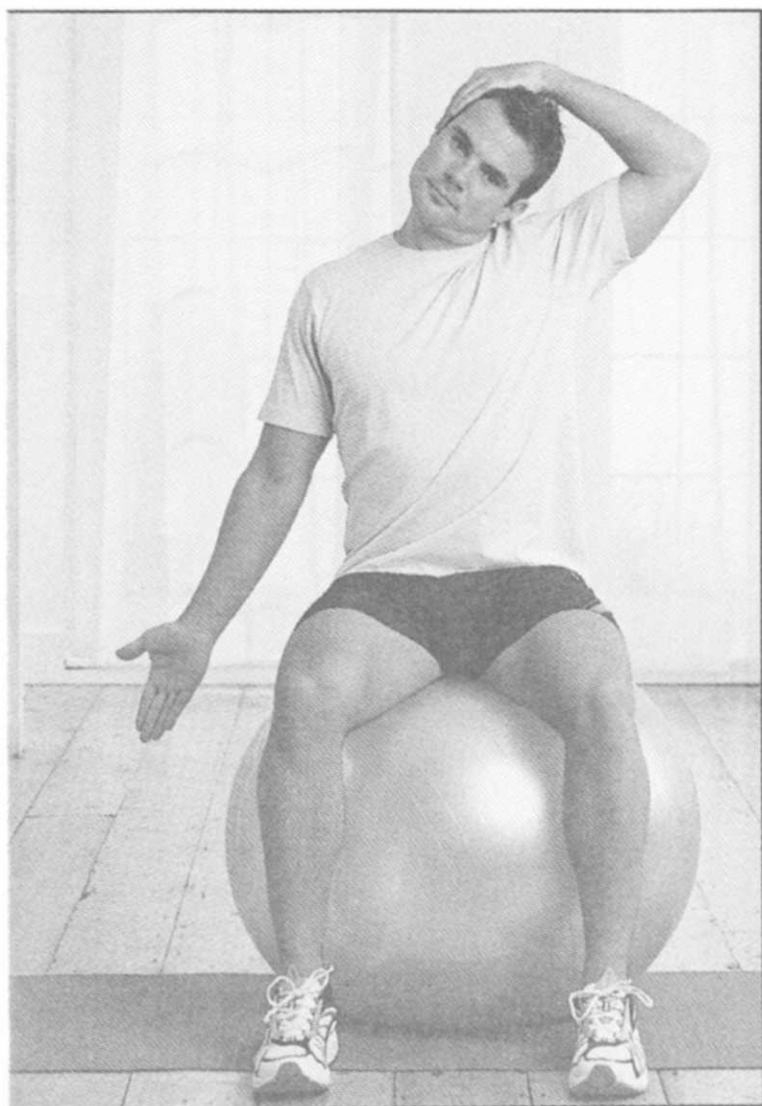
کشش همراه با حرکت عضلات گردن



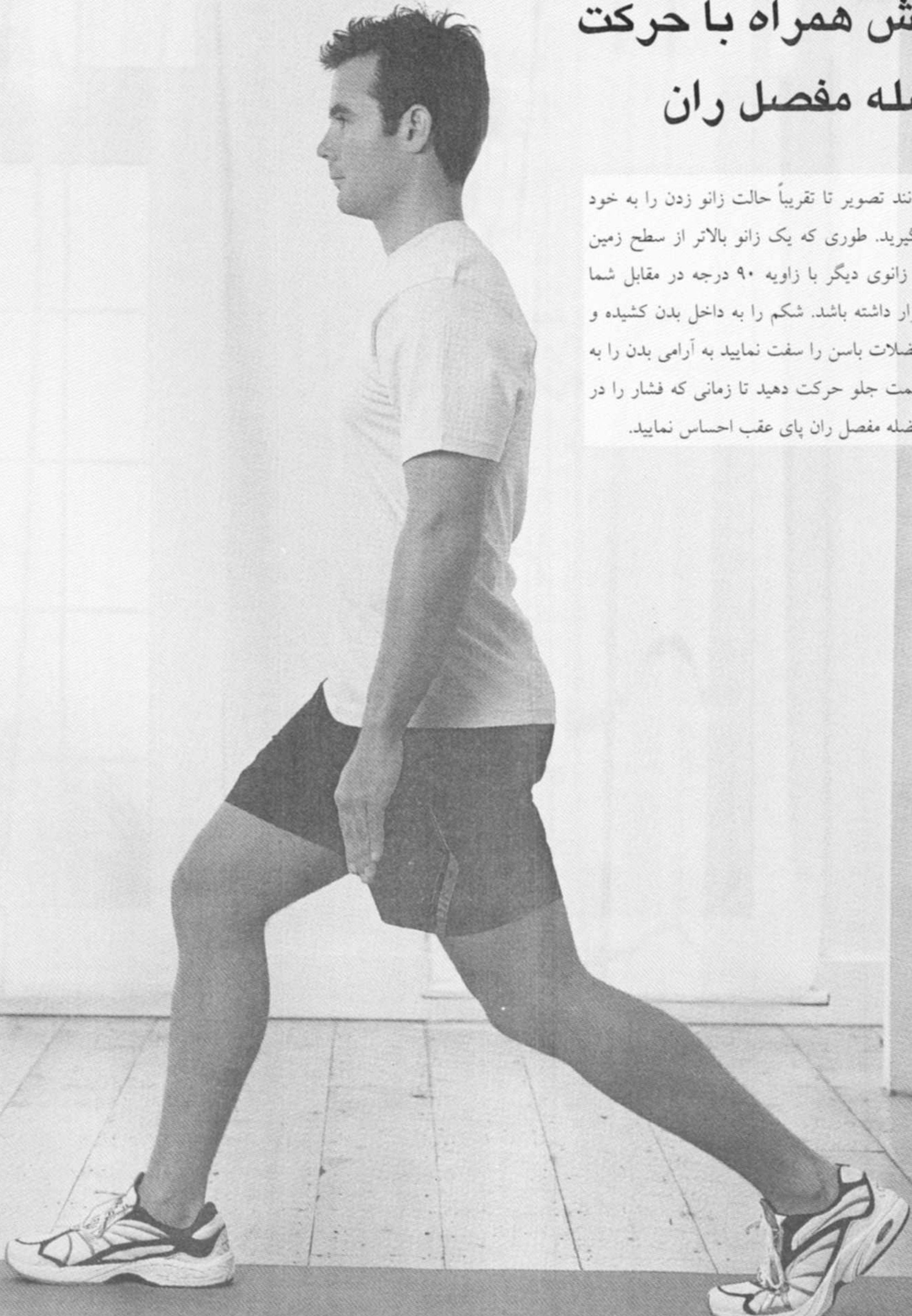
۱ روی توپ سوئیسی بنشینید، پاها روی زمین و هر دو دست را پشت بدنتان قرار دهید. روی انگشتان دست رو به بدن باشند. حالت صحیح بدن را حفظ کرده و شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

کشش قسمت بالایی عضلات ذوزنقه‌ای گردن

روی توپ سوئیسی نشسته و پاها را روی زمین بگذارید. حالت مناسب بدن را حفظ کرده و شکم را به سمت داخل بکشید در حالیکه شانه‌ها را رو به پایین نگه داشته‌اید و چانه را به یکی از طرفین بدن متمایل کرده‌اید، یکی از دست‌ها را پشت بدن قرار دهید سر را بچرخانید طوریکه صورت رو به شانه دیگر باشد با دست آزاد به یک طرف سر به آرامی فشار بیاورید تا زمانیکه در کنار گردن خود کشش را احساس نمایید و آنرا به مدت ٢٠ الی ٣٠ ثانیه نگه دارید. این حرکت را روی هر دو طرف گردن ٢ الی ٣ بار تکرار کنید.

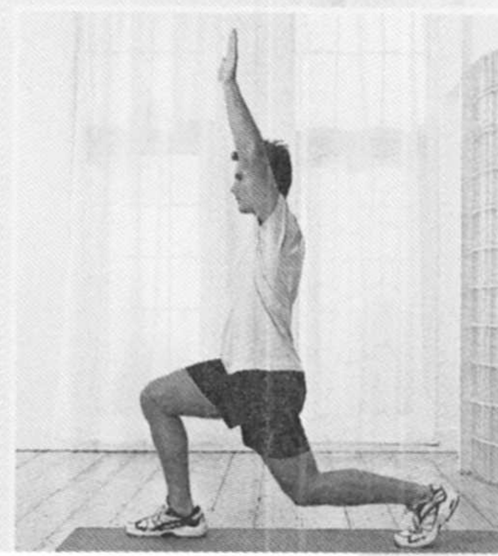


کشش همراه با حرکت عضله مفصل ران

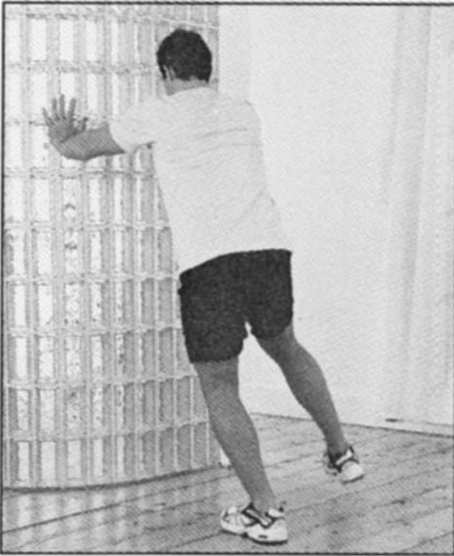


۱ مانند تصویر تا تقریباً حالت زانو زدن را به خود بگیرید. طوری که یک زانو بالاتر از سطح زمین و زانوی دیگر با زاویه ۹۰ درجه در مقابل شما قرار داشته باشد. شکم را به داخل بدن کشیده و عضلات باسن را سفت نمایید به آرامی بدن را به سمت جلو حرکت دهید تا زمانی که فشار را در عضله مفصل ران پای عقب احساس نمایید.

کشش همراه با حرکت ساق پا



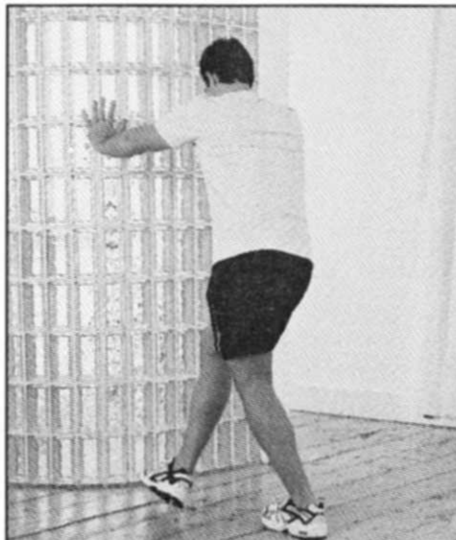




۲ دست سمت پای عقب را بالا برده و در حالیکه عضلات بالای ران پا در حال کشیده شدن می‌باشد، بدن خود را از بغل به سمت طرف مخالف تکیه دهید و همزمان لگن را در جای خود نگه دارید. از این حالت کشش با کنترل رو به بیرون و داخل حرکت نمایید و در هر طرف کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید برای هر پا ٥ تکرار را انجام دهید.

۱ رو به دیوار بایستید و به طرف آن خم شوید. کف دست‌ها را هم ارتفاع شانه‌ها روی دیوار قرار داده و یک پا را جلوتر بگذارید.

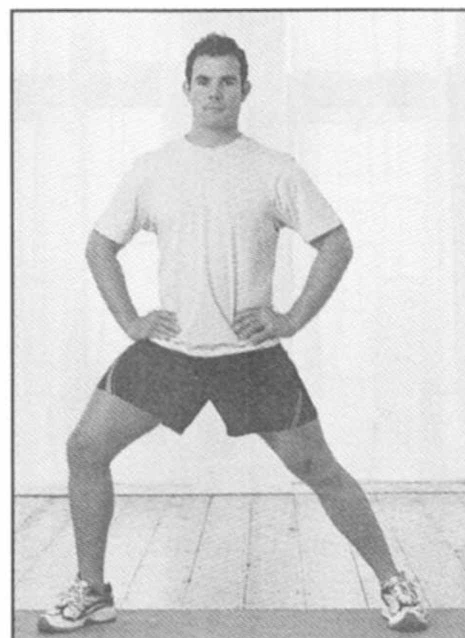
۲ پای عقب را روی سطح زمین نگه دارید و دقت کنید که زانوی این پا با انگشتان دوم و سوم آن در یک خط قرار داشته باشند. شکم را به داخل بدن بکشید. زانوی پای جلو را منقبض کرده و آنرا از زمین بلند کنید. به آرامی پای جلو را از جلوی ران پای عقب حرکت دهید. حرکت پای جلو را از یک سمت به سمت دیگر تحت کنترل داشته باشید تا عضله ساق پای عقب کشیده شود.



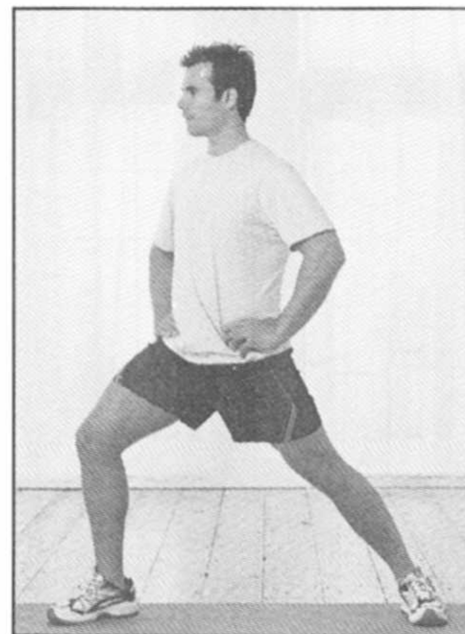
۳ در هر سمت کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید. این حرکت را روی هر پا به میزان٥ بار تکرار نمایید.



کشش همراه با حرکت عضلات داخلی ران (کشاله پا)



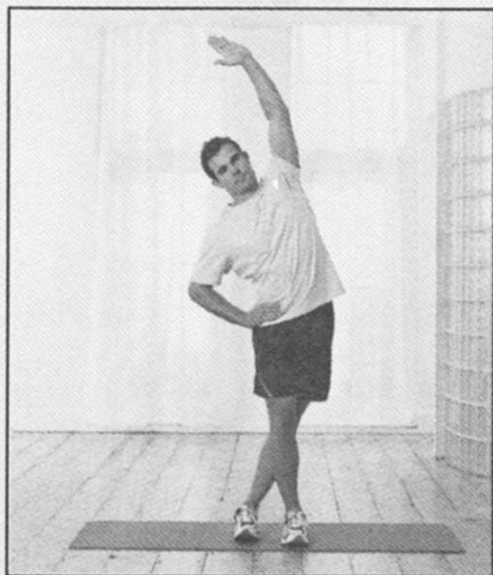
۱ در حالی که پاها بیشتر از عرض شانه‌ها باز هستند و دست‌ها بالای ران پا قرار دارند، بایستید. روی یک طرف بدن تکیه کنید. پای تکیه گاه با زاویه ٤٥ درجه از بدن قرار داشته باشد و پای دیگر رو به جلو باشد.



۲ مفصل ران هر دو پا را بچرخانید، طوری که بالا تنه رو به یک سمت قرار داشته باشد و پای آن سمت را خم کنید. شکم را به داخل بدن کشیده و لگن را به زیر آن بکشید تا حالت صحیح کشش را حفظ نمایید. زمانیکه در پایی که در داخل قرار دارد فشار را احساس کردید، مفاصل ران را به عقب و رو به پای تکیه گاه برگردانید. با کنترل این حرکت کششی را به سمت داخل و خارج بدن انجام داده و کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید برای هر پا ٥ بار این حرکت را تکرار نمایید.

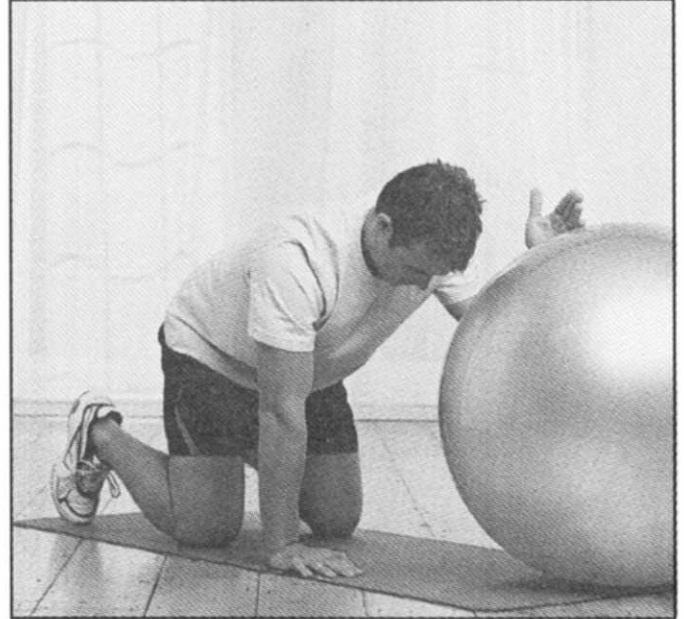
کشش همراه با حرکت عضلات مفصل ران و زیربغل

۱ بایستید و یکی از پاها را پشت پای دیگر قرار دهید. و هر دو پا رو به جلو باشند. دست همان پایی را که عقب است رو به بالا باز کنید.

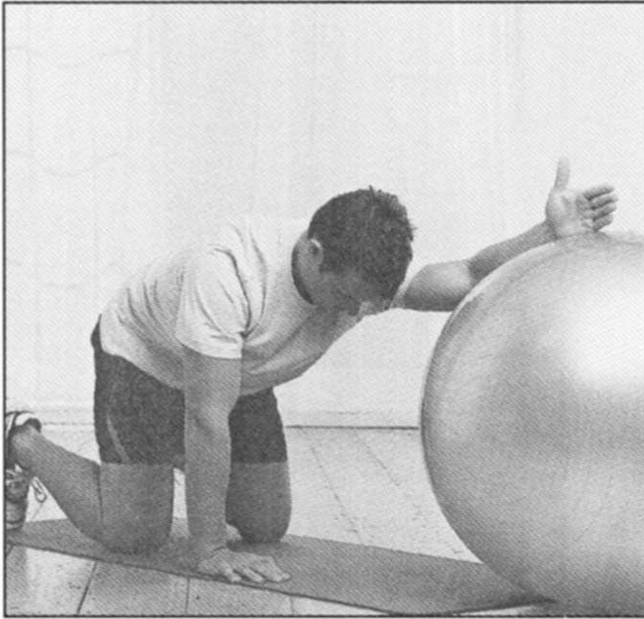


۲ شکم را به سمت داخل بدن کشیده، عضلات باسن را سفت کنید و بدن را به سمت مخالف دستی که رو به بالا است خم کنید. حرکت را کنترل نمایید تا زمانیکه در عضلات مفصل ران و زیربغل کشش را احساس نمایید. کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید این حرکت را روی هر طرف از بدن ۵ بار تکرار نمایید.

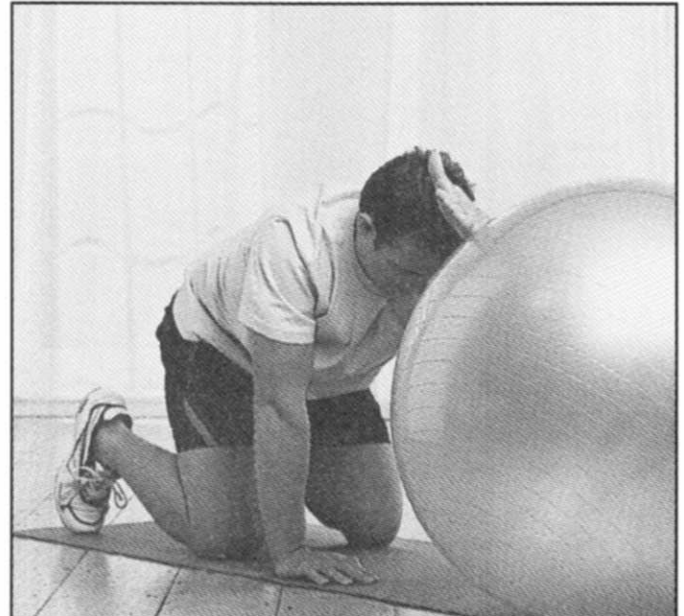
کشش همراه با حرکت عضلات زیربغل



۱ روی زمین و مقابل یک توپ سوئیسی زانو بزنید. یکی از دست‌ها را باز کنید. کف آن رو به داخل و انگشت شست آن رو به سقف باشد و تیغه بیرونی کف دست را روی توپ قرار دهید.



۲ شکم را به داخل بدن بکشید. توپ را از خودتان دور کنید تا زمانی که یک کشش نرم را زیر عضله دست خود (عضله زیر بغل(احساس نمایید.

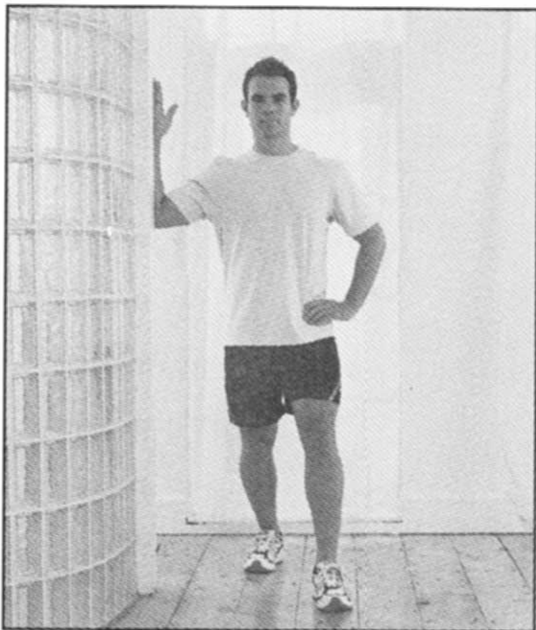


۴ سپس به همان شیوه ولی زاویه‌دار نسبت به بدن توپ را در جلوی بدن و به طرف داخل حرکت دهید.

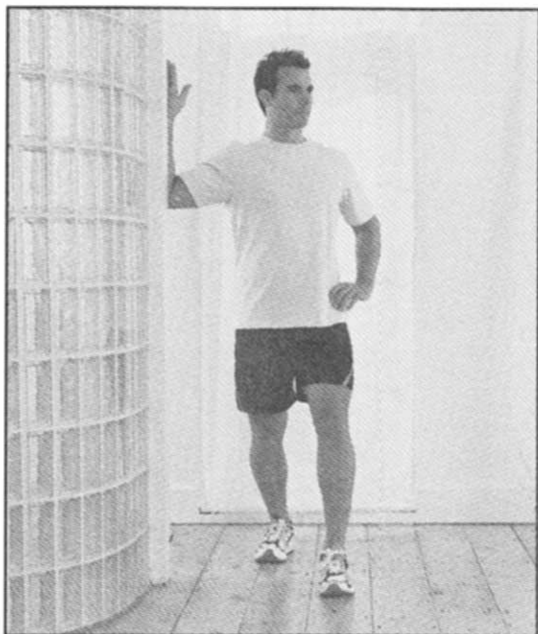


۵ قبل از برگشتن به نقطه شروع حرکت، کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید.

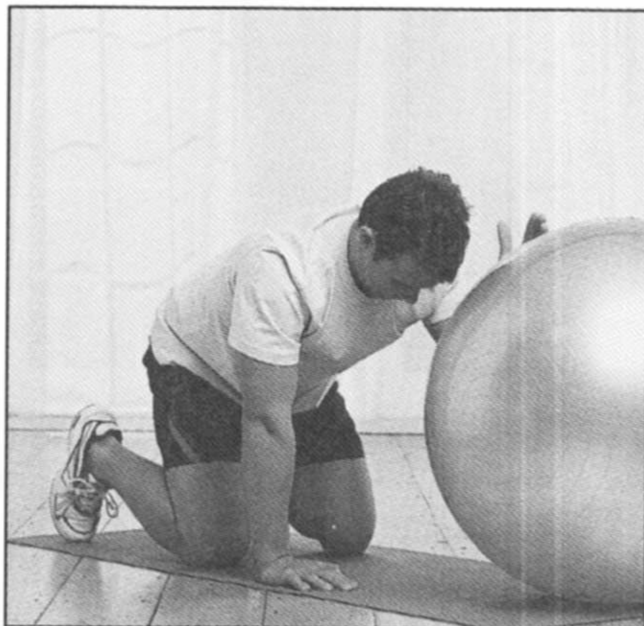
کشش عضلات سینه



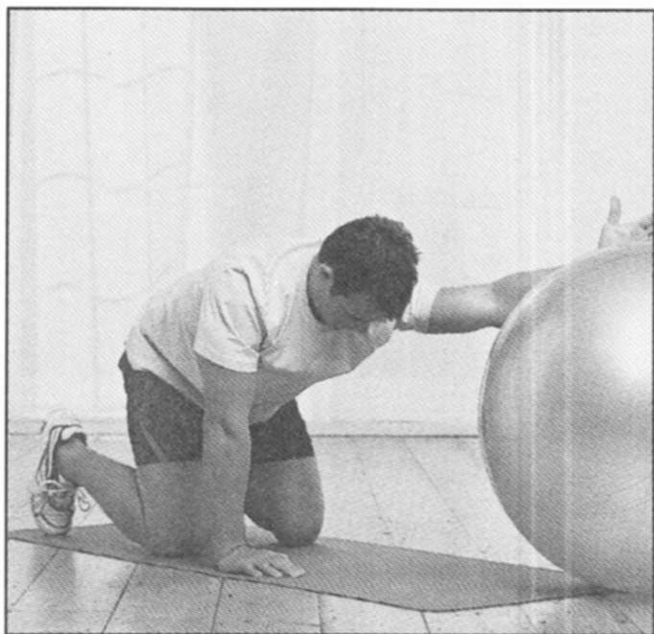
۱ مقابل دیوار یا یک شی سنگین بایستید. یک دست را تا ارتفاع شانه بالا آورده و با زاویه ۹۰ درجه آرنج آنرا خم کنید و بر روی دیوار قرار دهید.



۲ تیغه‌های پشتی شانه‌ها را به هم فشار دهید. به آرامی بالا تنه را از دست ثابت روی دیوار به سمت دیگر بچرخانید تا زمانیکه کشش مختصری را در عضلات سینه و عضلات جلوی سرشانه‌ها احساس نمایید. کشش را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید این حرکت را روی هر طرف ۵ بار تکرار نمایید.

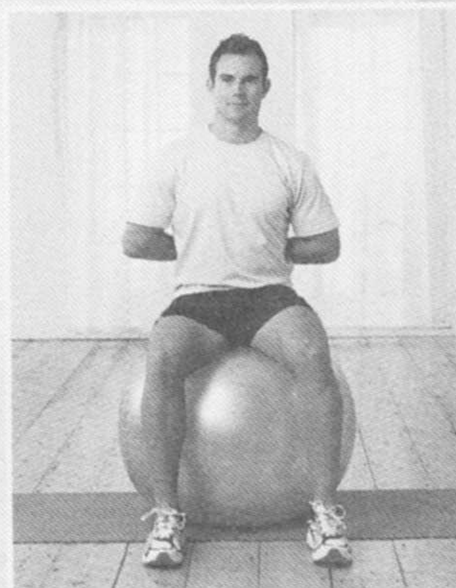


۳ چهار ثانیه این حالت را حفظ کنید و بعد به وضعیت اول برگردید.



۶ نهایتاً به همین نحو توپ را با زاویه نسبت به بدن به طرف بیرون بدن غلت داده و به مدت ٤ ثانیه کشش را حفظ کنید و سپس به نقطه شروع باز گردید. این حرکت را با هر دست ۵ بار تکرار کنید.

کشش همراه با حرکت عضلات گردن

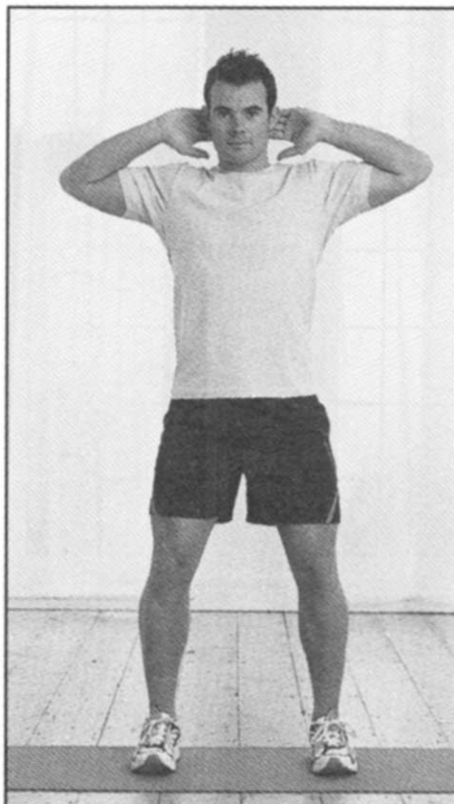


۱ روی توپ سوئیسی بنشینید، پاها روی زمین و هر دو دست را پشت بدنتان قرار دهید. روی انگشتان دست رو به بدن باشند. حالت صحیح بدن را حفظ کرده و شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

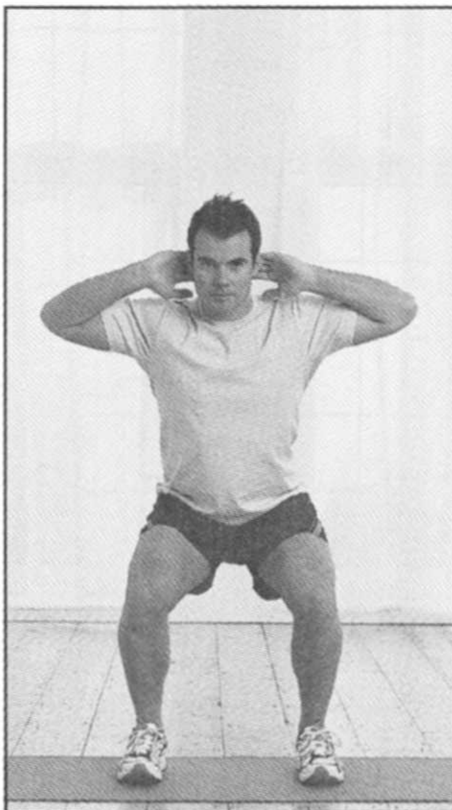
گرم کردن بوسیله حرکت اسکوآت

۲

چانه را به سمت داخل بدن متمایل کرده و گوش چپ را به سمت شانه چپ بکشید. سر را طوری بچرخانید که بتوانید سقف را ببینید این حالت را برای ٤ ثانیه حفظ کنید. در طول این زمان شانه‌ها سفت و سر را رو به عقب نگه دارید. جهت را عوض کرده و حرکت را تکرار نمایید. این کشش را روی هر دو طرف عضلات گردن ۵ بار تکرار نمایید.

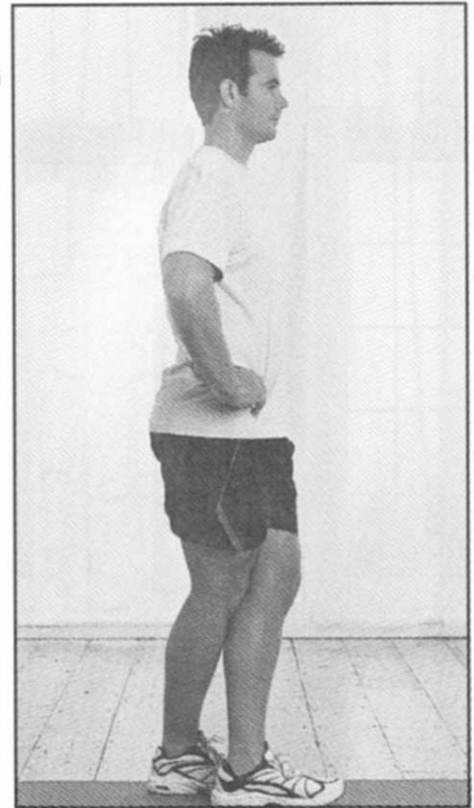


۱ با حفظ حالت صحیح بدن بایستید. دست‌ها را پشت سرتان قرار دهید. شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

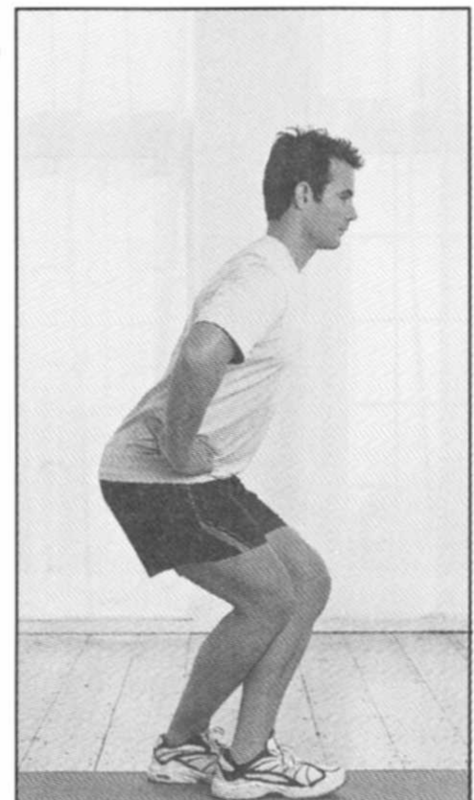


۲ بدن را بصورت کنترل شده به سمت پایین حرکت دهید تا در حالت اسکوآت قرار بگیرید. باسن و مفاصل ران را رو به عقب هل داده و تقریباً در حالت نشستن قرار بگیرید. انگشتان پا و زانوها در یک خط قرار داشته باشند. این حالت را به مدت ٤ ثانیه نگه دارید. به حالت ایستاده برگردید. این حرکت را ۵ بار تکرار نمایید.

حرکت اسکوآت برای کشش نوار عضلانی جانبی ران



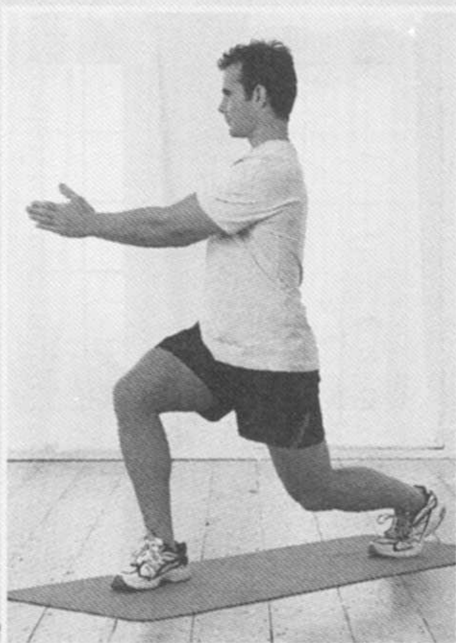
۱ بایستید و یکی از پاها را پشت پای دیگر قرار دهید. هر دو پا رو به جلو و دست‌ها بالای ران هر دو پا قرار داشته باشند. شکم را به سمت داخل بکشید.



۲ بدن خود را مانند حالت اسکوآت بصورت کنترل شده به سمت پایین حرکت دهید. باسن و ران را عقب نگه دارید طوریکه حالت نشستن داشته باشید. این حالت را برای ٤ ثانیه نگه دارید. پا را عوض و حرکت را تکرار کنید. برای هر پا این حرکت را ۵ بار تکرار نمایید.

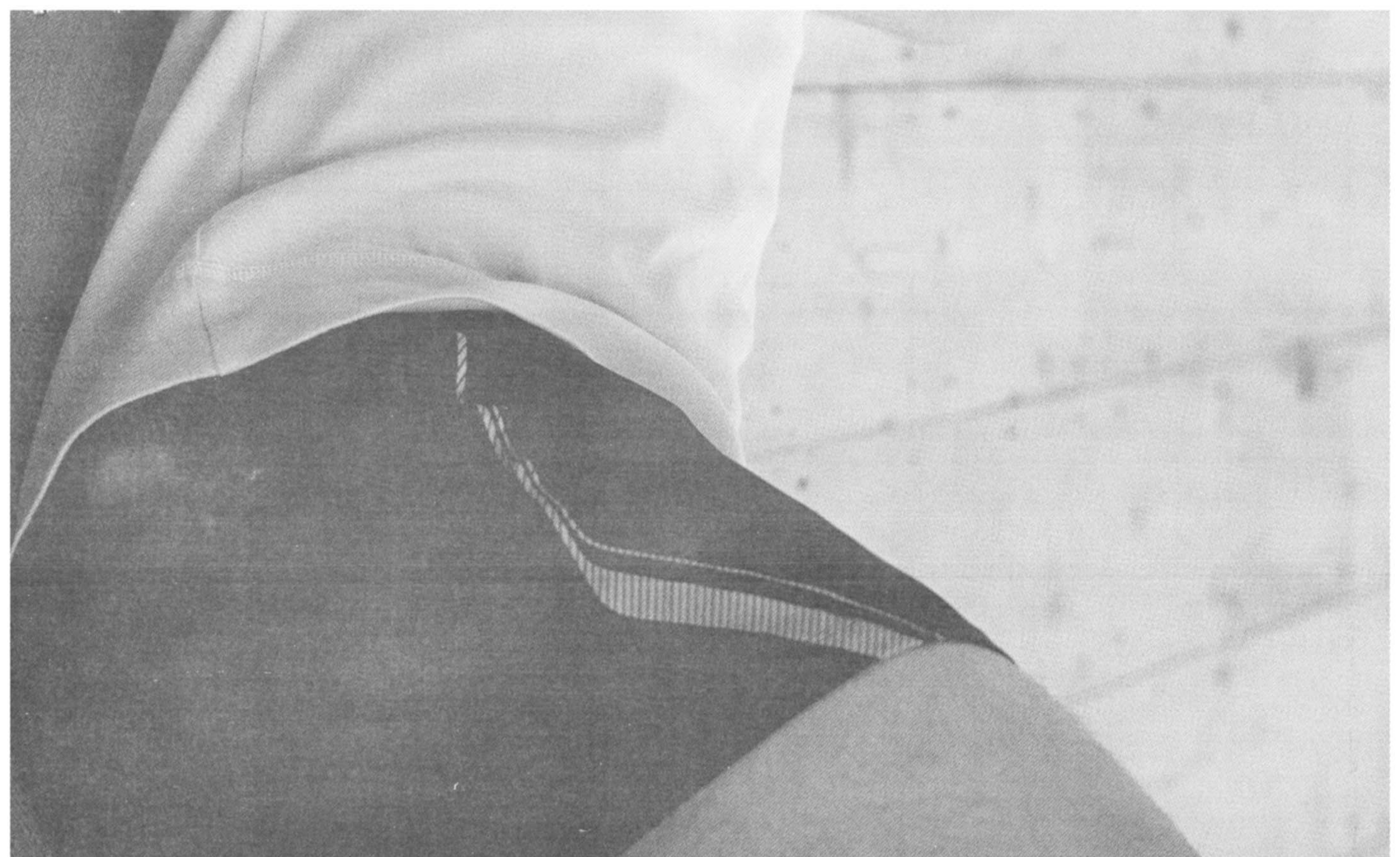
حرکت زانو زدن چرخشی

۱ با حفظ حالت صحیح بدن بایستید، دست‌ها کشیده در مقابل سینه و کف هر دو دست چسبیده و رو به یکدیگر باشند. شکم را به سمت داخل بدن بکشید. کل بدن را در یک خط صاف نگه دارید. به جلو گام بردارید و به آرامی بدن را با خم کردن مفاصل ران، زانو و قوزک هر دو پا پایین ببرید.

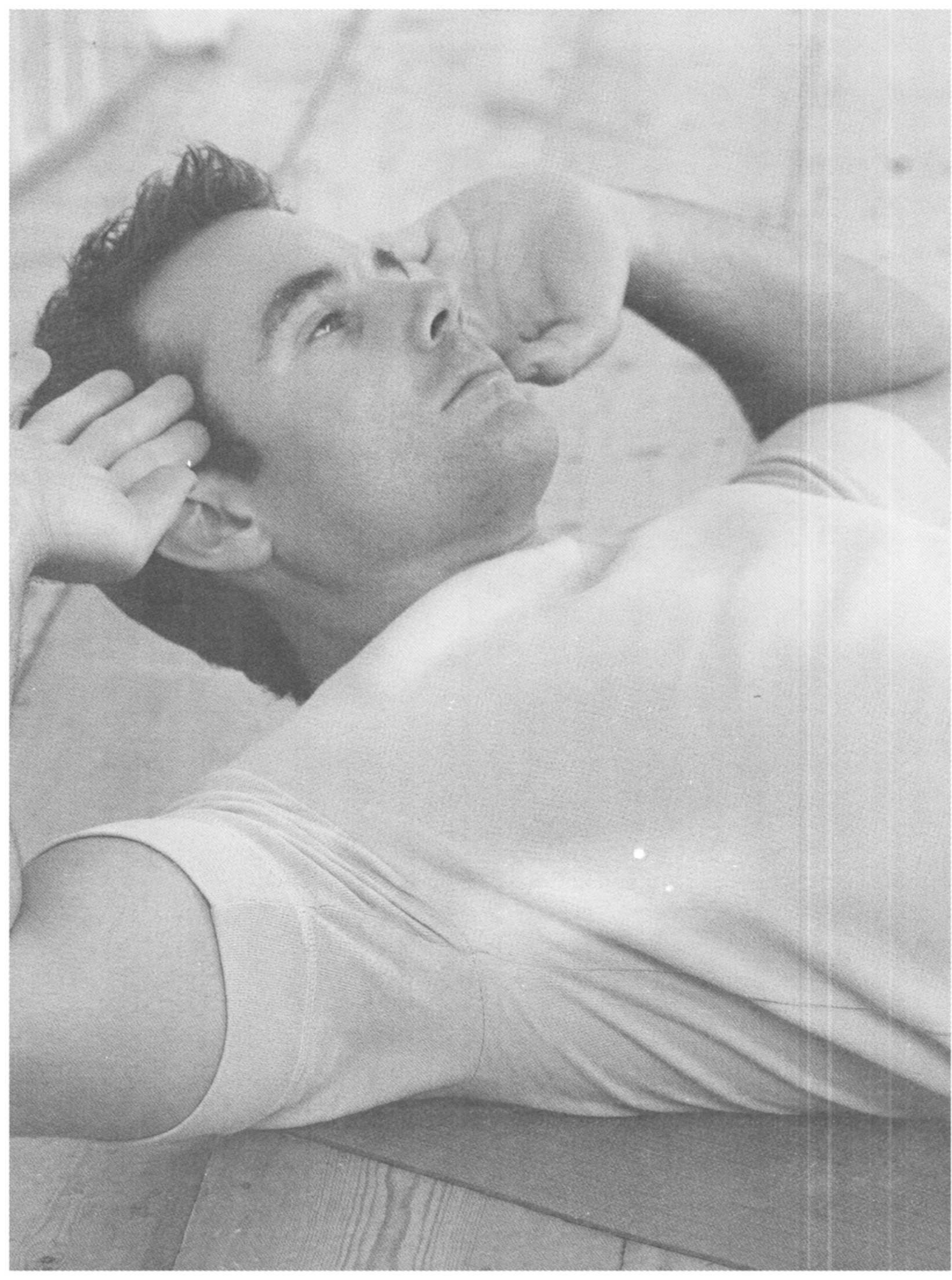


۲ به آرامی ستون فقرات خود را به یک طرف یعنی طرفی که پای جلو قرار دارد بچرخانید و مطابق تصویر بدن را پایین بیاورید و این حالت را برای ٤ ثانیه حفظ کنید از عضلات ران و باسن خود برای هل دادن بدن به نقطه شروع حرکت استفاده کنید پاها را عوض کرده و حرکت را تکرار کنید.

این حرکت را هر دفعه ۵ بار تکرار نمایید.



برنامه آغازین هفته های ۱ الی ۴



برنامه آغازین

برنامه تمرینی که برای چهار هفته اول می‌باشد بیشتر به منظور آوردن فردی که بدن وی از فرم خارج شده به تمرین و یا تمرین مجدد فردی است که قبلاً تمرین می‌کرده ولی عادتهای غلط تمرینی را در خود داشته است. برنامه آغازین، یک سری تمرینات کششی اصلاحی را معرفی می‌کند و بر روی خط مرکزی بدن، تعادل و زمان نشان دادن عکس‌العمل (تواناییهایی که در فردی که بدنش از فرم خارج شده به شدت کاهش یافته‌اند) با هدف اینکه سیستم‌های بدن شما بعنوان یک واحد عمل‌کننده پایه‌ای قوی برای بهتر شدن بدن شما بسازند، تأکید دارد. تمرینات قلبی_عروقی را می‌توان پس از هر جلسه تمرینی آماده سازی بدن و یا به شکل متناوب در هر روز مخصوص خودش همراه با یک گرم کردن و سرد کردن بدن کامل اجرا کرد.

برنامه آغازین بجز تمرینات قلبی_عروقی و گرم کردن و سرد کردن بدن باید بین ۳۵ الی ٤٥ دقیقه طول بکشد و باید آن را دوبار در هفته انجام دهید.

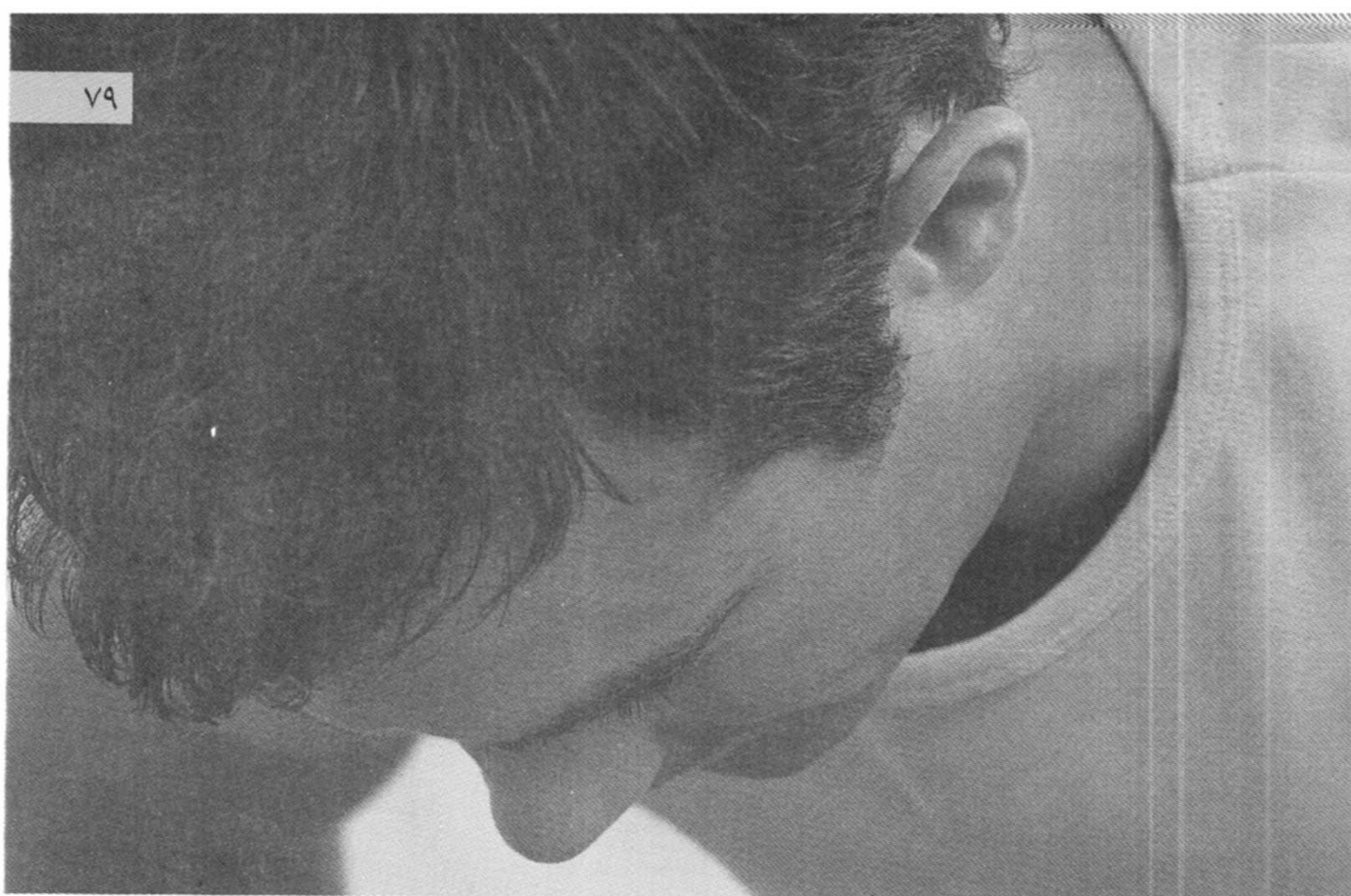
ترتیب برنامه هفته ۱ الی ۴

■ گرم کردن (پانزده دقیقه)

- ماساژ SMR بوسیله استوانه ابری (صفحات ٤٤ تا ۵۳)
- حرکات کششی اصلاحی (صفحات ٥٦ تا ٦٥)
- ۵ دقیقه تمرینات متوسط قلبی_عروقی (صفحه ٢٤)

■ تمرینات بدنسازی

- پل زدن به شکل طاق باز (صفحات ۸۰ تا ۸۱)
- حرکت کبری روی زمین (صفحه ۸۱)
- حرکت باز کردن پا و کشیدن آن به داخل بدن در حالت چهار دست و پا (صفحه ۸۲)
- تعادل تک پا (صفحه ۸۳)



■ **تمرینات قلبی_عروقی**

شدت: ۵۰ الی ٦٥ درصد حداکثر ضربان قلب

مدت: ۳۰ دقیقه

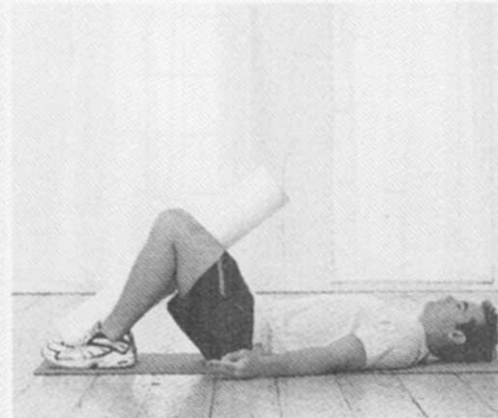
دفعات: دو بار در هفته، بعد از تمرینات بدنسازی یا روز بعد از تمرینات

■ **سرد کردن بدن (۱۵ دقیقه)**

- ۵ دقیقه تمرینات متوسط قلبی_عروقی (صفحه ٢٤)
- ماساژ SMR بااستوانه ابری (صفحات ٤٤ تا ۵۳)
- حرکات کششی اصلاحی (کشش های ثابت صفحات ٥٦ تا ٦٥)

تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ٤←٢←٢
فواید: عضلات باسن و مرکز ثقل بدن را تقویت می‌کند.

حرکت پل زدن به شکل طاق باز

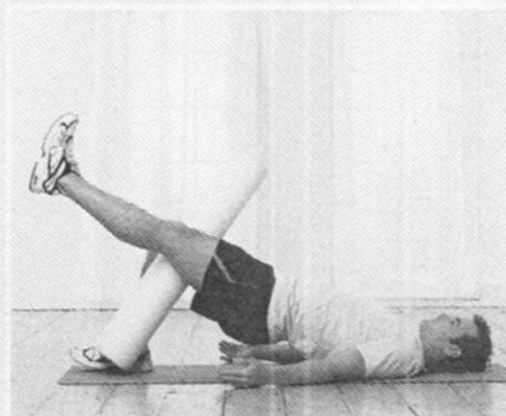


۱ حرکت را با خوابیدن بر روی زمین، خم کردن زانوها طوریکه انگشتان پاها رو به جلو باشند و دست‌ها در کنار بدن قرار داشته باشند، شروع کنید. مرکز بدن را بوسیله آوردن شکم به سمت داخل بدن و سفت کردن عضلات باسن فعال کنید. قرار دادن یک استوانه ابری میان زانوها به صاف بودن عضلات باسن و به حرکت در آوردن مرکز بدن کمک می‌کند.

۲ همراه با مرکز بدن که به حرکت در آمده و عضلات فشرده شده باسن، مفاصل لگن را از سطح زمین بلند کرده و بین زانوها و شانه‌ها یک خط مستقیم تشکیل دهید. این حالت را نگه داشته و سپس به آرامی به نقطه شروع برگردید. چند لحظه روی سطح زمین دراز کشیده و سپس حرکت را تکرار نمایید.



تکرار:	۱۵
ست:	۱
مدت زمان هر حرکت:	۴←۲←۲
فواید:	تقویت مرکز بدن، عضلات باسن، پشت و کمر

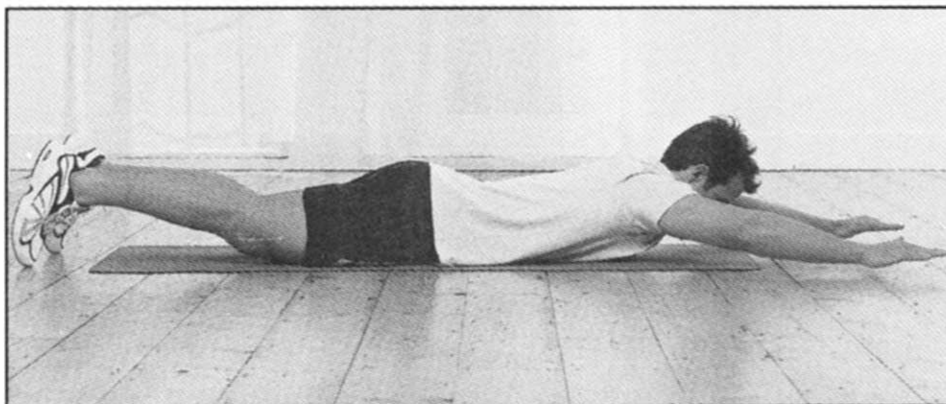


نکته برای پیشرفت:

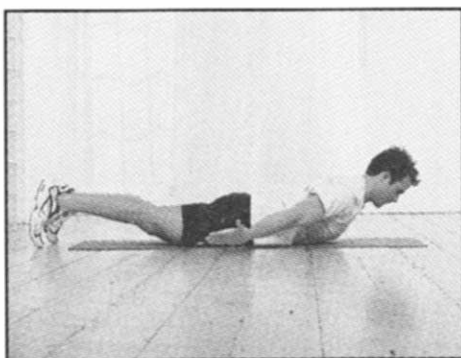
شدت این تمرین را با بلند کردن یکی از پاها در هنگام اجرای حرکت، افزایش دهید.



حرکت مار کبری روی زمین

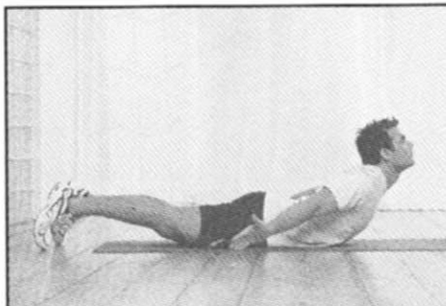


۱ بصورت دَمر روی زمین دراز بکشید. دست‌ها باز رو به جلو و در کنار سر و کف دست‌ها رو به زمین باشد. مرکز بدن را وسیله آوردن شکم به سمت داخل بدن و سفت کردن عضلات ران و باسن فعال کنید.

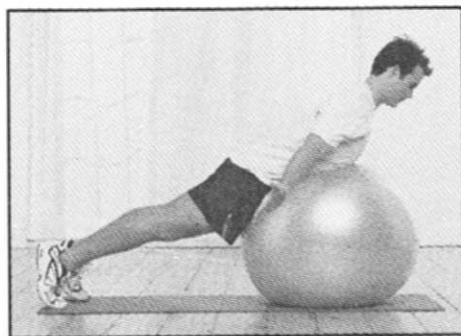


۲ سینه خود را از سطح زمین بلند کنید، دست‌ها را نزدیک مفاصل ران بیاورید و انگشتان شست را رو به سقف بچرخانید. چند لحظه مکث کنید، سپس به نقطه شروع حرکت باز گردید و حرکت را تکرار کنید.

اشتباه رایج:



مراقب باشید زمانی که سینه خود را از سطح زمین جدا می‌کنید به پشت خود حالت قوسی شکل ندهید.

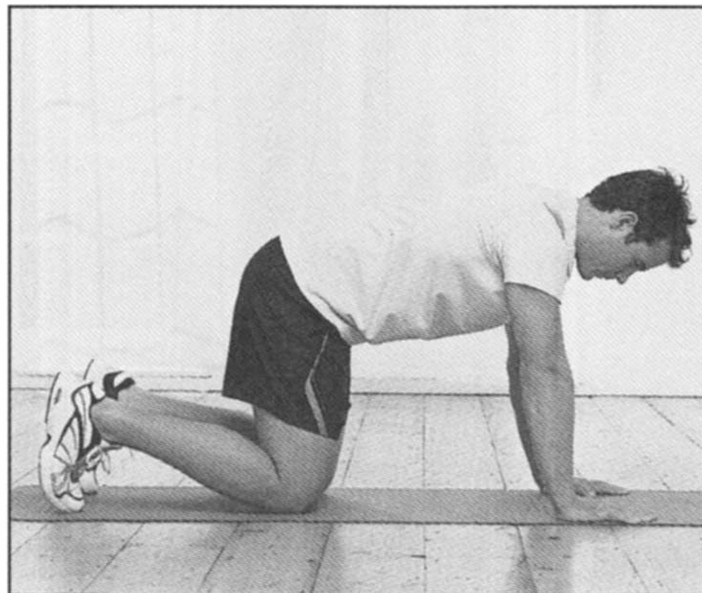


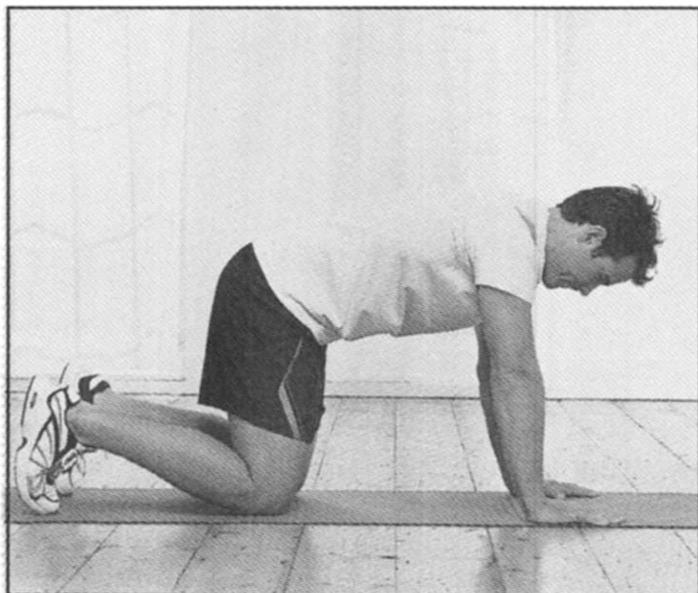
نکته برای پیشرفت:

همین حرکت را روی توپ سوئیسی اجرا نمایید.

حرکت باز کردن پا و کشیدن آن به داخل بدن در حالت چهار دست و پا

تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ٤←۲←۲
فواید: توانایی فعال کردن مرکز بدن را در جهت افزایش استحکام کلی بدن افزایش می‌دهد.

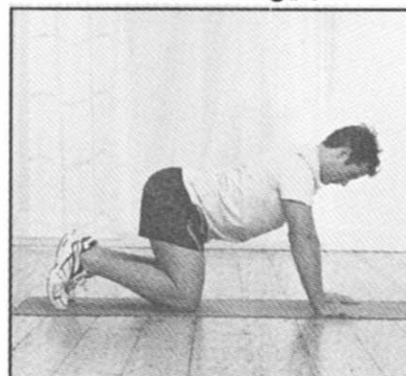




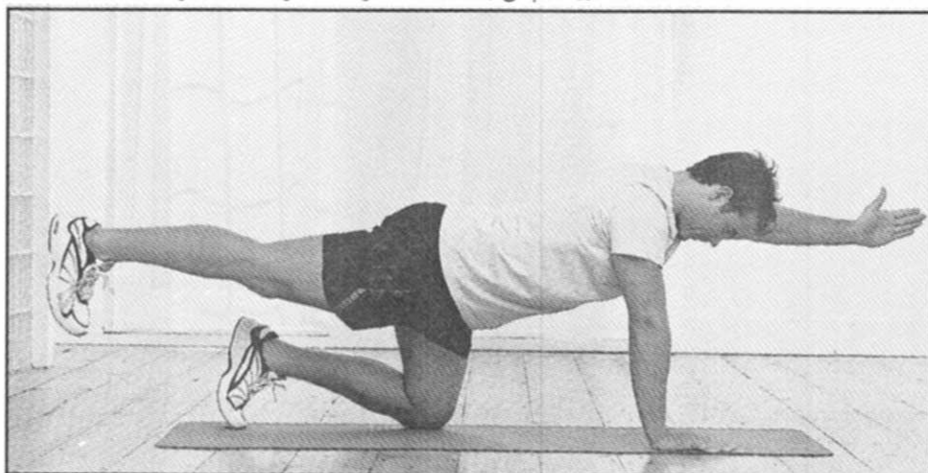
۱ روی چهار دست و پا قرار بگیرید، ستون فقرات از نقطه پشت گردن تا آخرین مهره پایین ستون فقرات در حالت خنثی و بدون تمایل به طرفین قرار داشته باشد.

۲ قسمت پایین عضلات شکم خود را به سمت بالا و داخل بدن بکشید و همزمان عمل تنفس را بطور طبیعی انجام دهید. قسمت پایین شکم باید قبل از قسمت بالای شکم به داخل کشیده شود. حالت خنثی و بدون حرکت ستون فقرات را حفظ کرده و نباید اجازه دهید در زمان تو کشیدن شکم هیچ حرکتی در ستون فقرات بوجود آید. این حالت را برای ٤ ثانیه نگه دارید سپس بدن را رها کرده و حرکت را تکرار نمایید.

اشتباه رایج:



مراقب باشید لگن خود را به سمت عقب یا جلو خم نکنید. و خط مرکز ثقل بدن را در حالت خنثی و بدون تمایل نگه دارید.

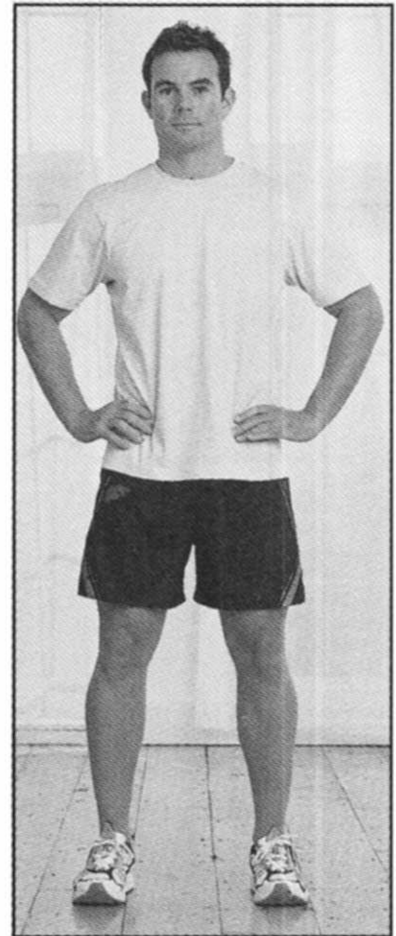


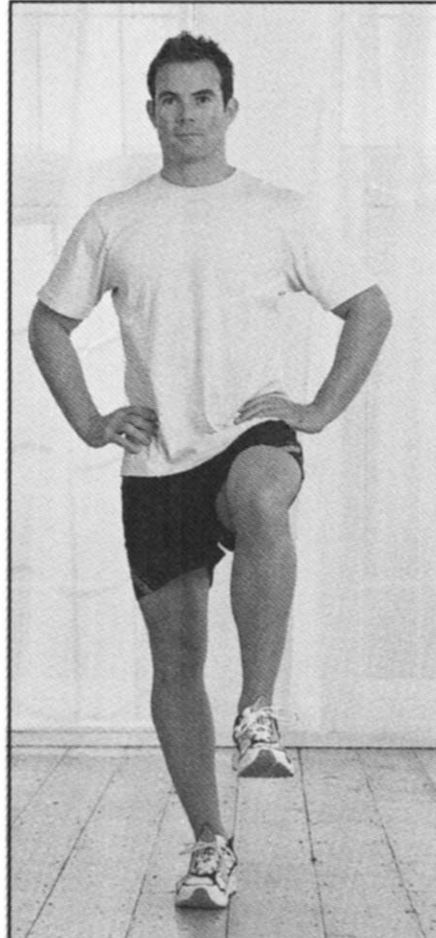
نکته برای پیشرفت:

همین حرکت را با دست مخالف پایی که صاف شده است اجرا نمایید. طوریکه تعادل بدن خود را فقط بوسیله یک کف دست و یک زانو حفظ کنید.

تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ٤←۲←۲
فواید: تعادل و ارتباط بین ذهن و عضله را بهبود می‌بخشد.

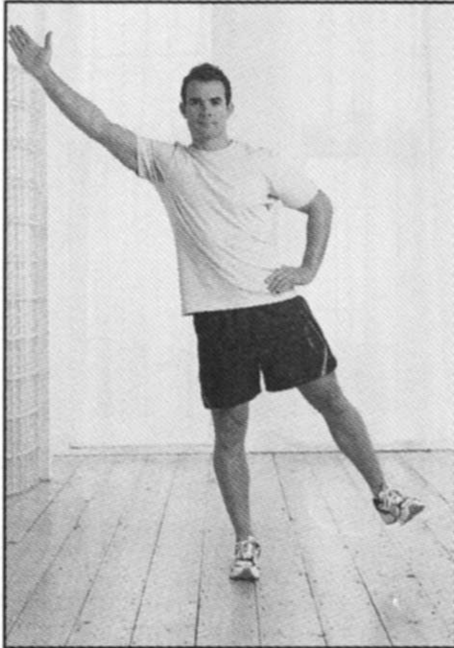
حرکت حفظ تعادل روی یک پا





۱ بایستید پاها به اندازه عرض شانه باز و دست‌ها را روی مفصل ران قرار دهید. با به داخل کشیدن شکم مرکز ثقل بدن را فعال کنید. مفاصل ران را بوسیله سفت کردن عضلات باسن، محکم نمایید، ستون فقرات حالت عادی و بدون انحراف داشته باشد.

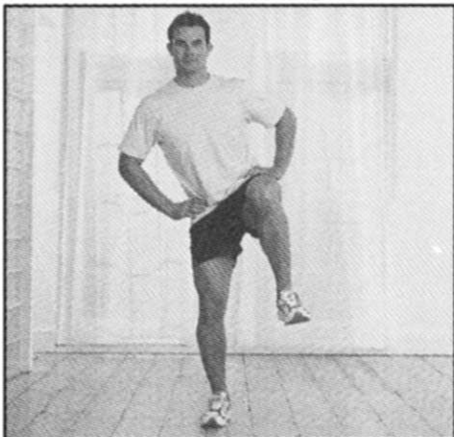
۲ به آرامی یک پا را از سطح زمین بلند کرده و آنرا در هوا نگه دارید، روی پا دیگر ایستاده طوری که نوک پا رو به جلو باشد و زانوی پا را کمی خم نمایید. حالت با ثبات بدن را حفظ کنید شانه‌ها باید رو به پایین و عقب باشند. زاویه ستون فقرات خنثی و بدون انحراف باشد سپس دوباره به نقطه شروع باز گشته و حرکت را تکرار نمایید.



نکته برای پیشرفت:

پایی را که در هوا است، باز کرده و دست مخالف آن را نیز باز کنید.

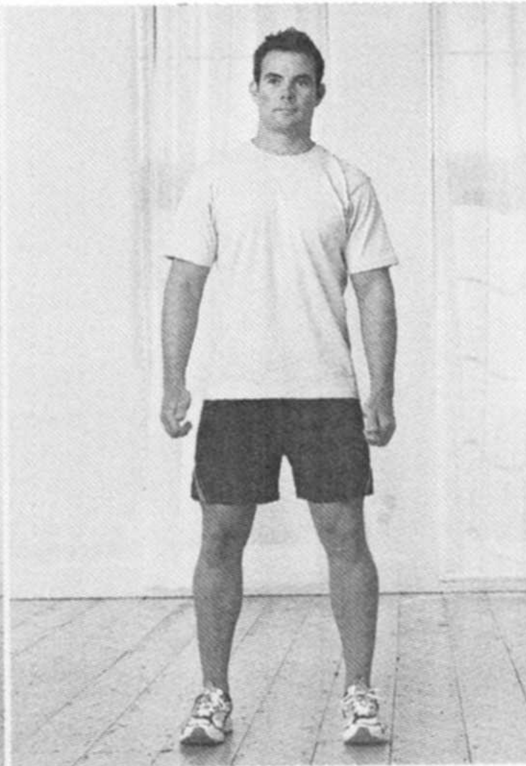
اشتباه رایج:

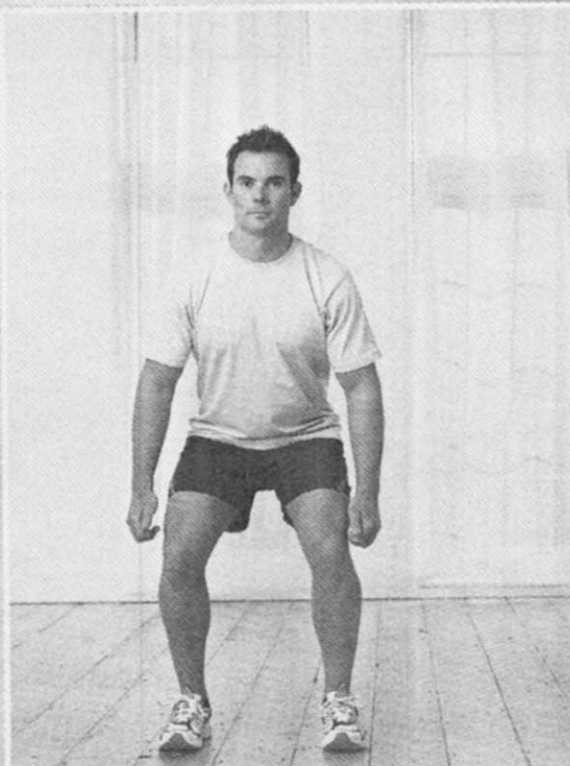


اجازه ندهید مفاصل ران کج شوند یا بدن چرخیده و خط مرکزی بدن کج شود.

حرکت پرش

تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: فرود آمده و به مدت ۳ ثانیه مکث کنید.
فواید: استحکام بدن و کنترل عضلانی_عصبی را بهبود می‌بخشد.





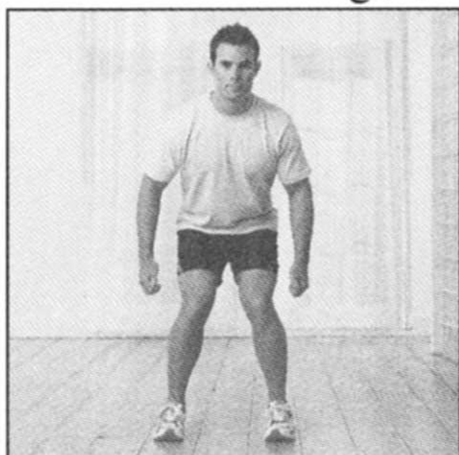
۱. طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز باشد. زانوها با انگشتان دوم و سوم در یک خط قرار داشته باشد و دست‌ها آماده باشند تا در اجرای این حرکت به شما کمک کنند.

۲. به آرامی به سمت پایین رفته و کمی حالت حرکت اسکوآت را به خود بگیرید، سپس به شکل انفجاری به یک طرف بپرید. روی انگشتان پا فرود بیایید و بعد روی پاشنه‌ها. پرش را روی سمت دیگر تکرار نمایید.

نکته برای پیشرفت:

شدت حرکت را با ایستادن روی یک پا و پریدن با آن افزایش دهید.

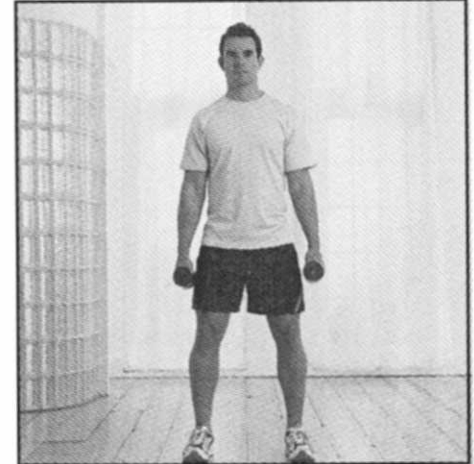
اشتباه رایج:

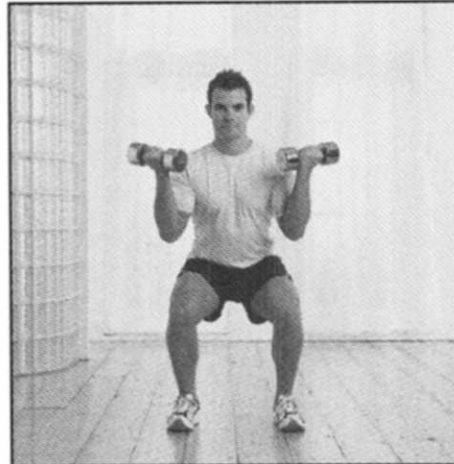


اجازه ندهید، مفاصل ران، زانوها و انگشتان پا از خط مرکزی و صاف بدن خارج شوند.

تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: استحکام مرکز بدن را افزایش داده و مرکز بدن و بالا تنه و قسمت پایین بدن را هماهنگ می‌سازد.

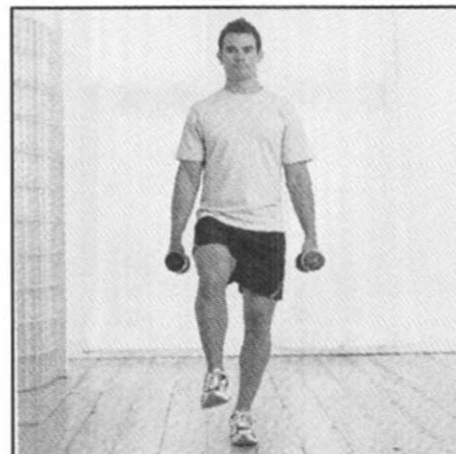
دمبل و جلو بازو در حالت اسکوآت





۱ طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشند دست‌ها صاف در کنار بدن. با هر دست یک عدد دمبل گرفته و کف دست‌ها به سمت داخل باشد. با به داخل کشیدن شکم مرکز بدن را فعال کنید. خود را محکم نگه داشته و با فشردن و سفت کردن باسن مفاصل ران را همسطح نگه دارید.حالت خنثی و بدون انحراف ستون فقرات را حفظ نمایید.

۲ مراقب باشید حالت ایستادن بدن صحیح باشد. شانه‌ها را رو به عقب و پائین بکشید و ستون فقرات را در حالت خنثی نگه دارید. به آرامی بدن را پایین بیاورید باسن و مفاصل ران را به سمت عقب فشار دهید به شکلی که انگار قصد نشستن دارید. در همین زمان حرکت جلو بازو با دمبل را با خم کردن آرنج‌ها و بالا آوردن دمبل‌ها به سمت شانه انجام دهید. دست‌ها را مقابل شانه نگه داشته و به آرامی به نقطه شروع حرکت باز گردید و سپس حرکت را تکرار نمایید.



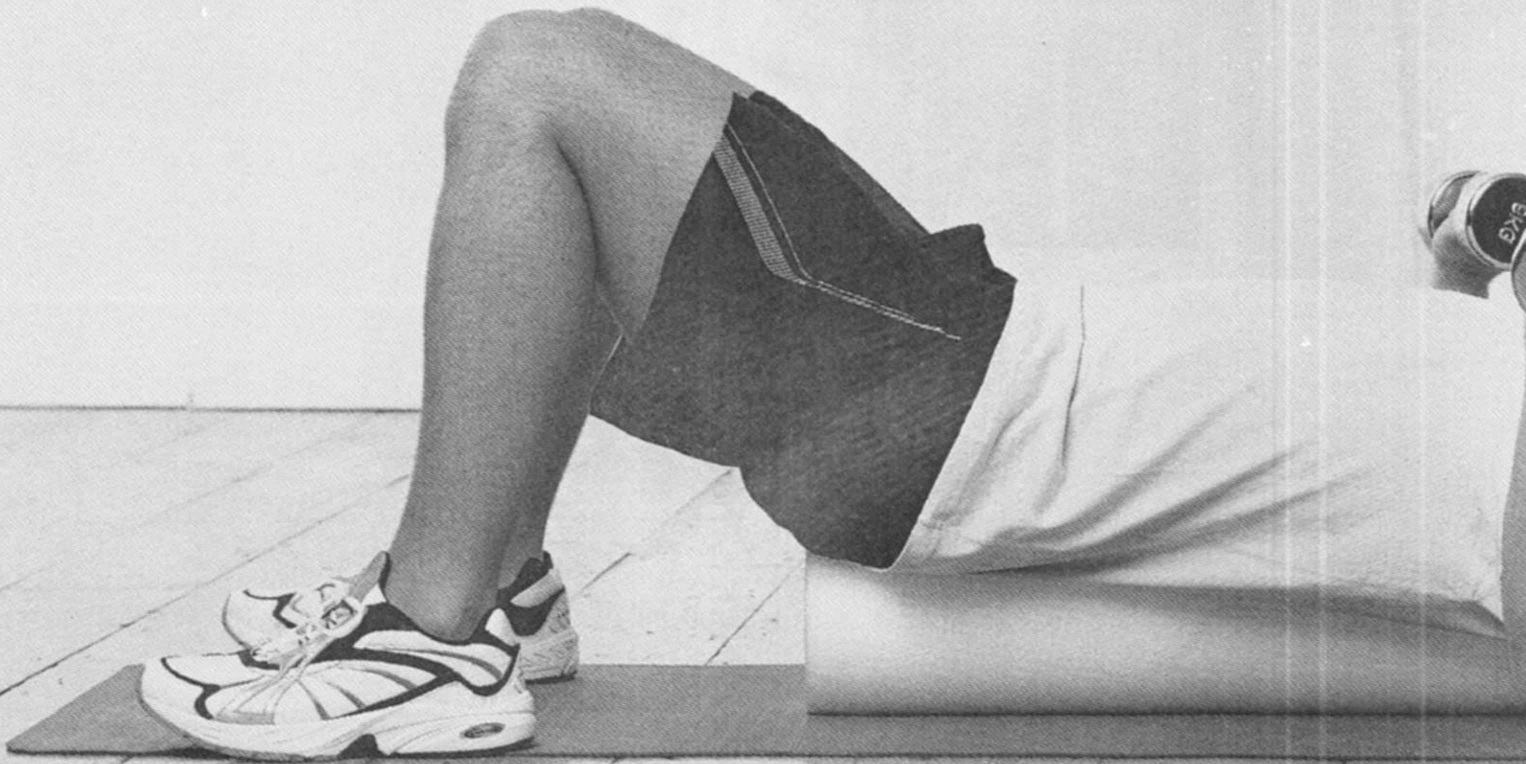
نکته برای پیشرفت:

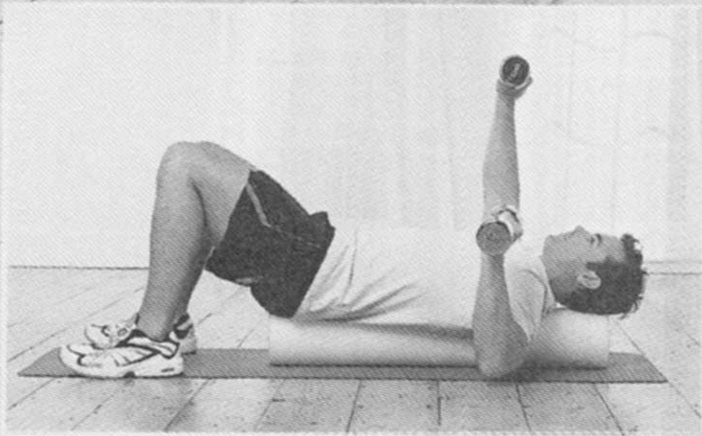
این حرکت را روی یک پا انجام دهید و سپس پا را عوض کنید.

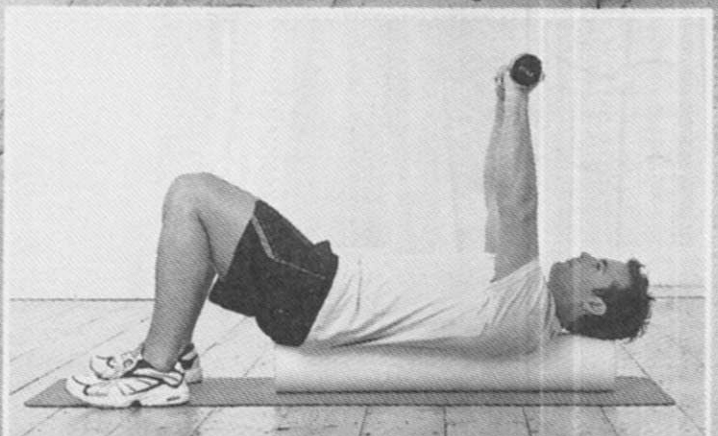
۱ روی استوانه ابری دراز بکشید طوریکه صورت شما رو به سقف باشد، سر، باسن و ستون فقرات در یک راستا قرار داشته باشند. در هر دست یک دمبل داشته باشید. به منظور حفظ حالت ثابت بدن، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. شکم را به سمت داخل بدن بکشید تا مرکز بدن را فعال کند.

تکرار: ۱۲
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: قدرت را در عضلات سینه و سپس در مرکز بدن و باسن افزایش می‌دهد.

پرس سینه و دمبل روی استوانه ابری







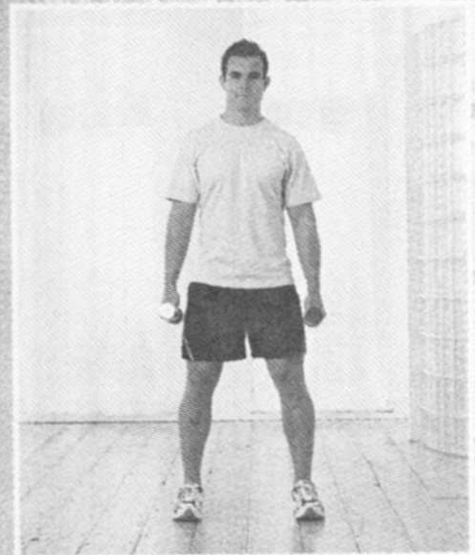
۲ حرکت را با گرفتن دمبل‌ها روی سینه آغاز نمایید. به آرامی دمبل‌ها را تا آنجا که می‌توانید بالا ببرید و همزمان نفس را خارج کنید. هنگامیکه دمبل‌ها به بالاترین نقطه ممکن رسیدند همزمان با عمل دم و نفس کشیدن آنها را به سمت پایین بیاورید و سپس حرکت را تکرار نمایید.

نکته برای پیشرفت:

در یک زمان فقط یک دست را بالا ببرید و دست دیگر را ثابت نگه دارید.

تکرار: ۱۲
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: عضلات سر دست، کتف و سر شانه‌های پشت را تقویت می‌کند.

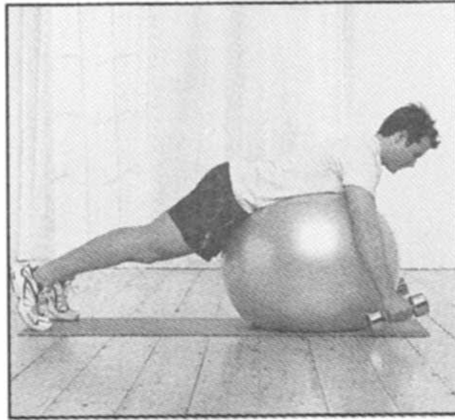
تقویت عضلات کتف و پشت گردن به صورت ایستاده

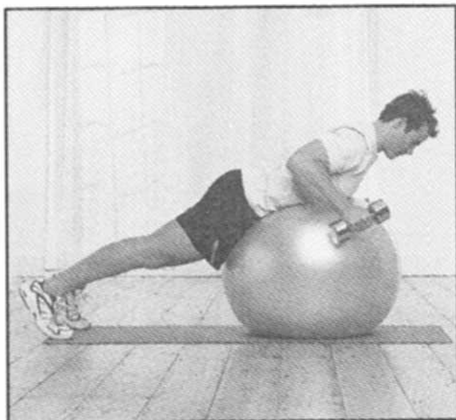


۱ بایستید و پاها به اندازه عرض شانه باز باشد. دست‌ها در کنار بدن و در هر دست یک عدد دمبل سبک قرار دهید شکم را به سمت داخل بدن بکشید. حالت خنثی و بدون انحراف ستون فقرات را حفظ کرده و مراقب باشید شانه‌ها رو به عقب و پائین باشند.

حرکت پارویی روی توپ سوئیسی

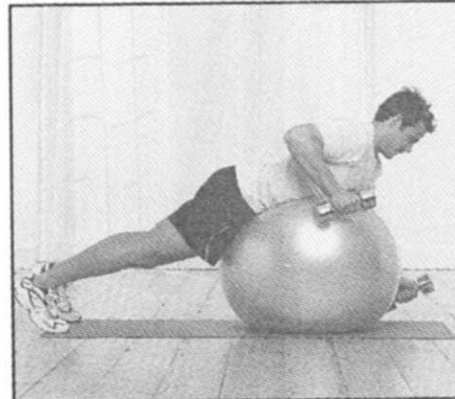
تکرار: ۱۲
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: مرکز ثقل بدن، باسن، شانه‌ها و پشت را تقویت می‌کند.





۱ به صورت دمر روی توپ سوئیسی دراز بکشید، طوری که توپ وسط سینه قرار بگیرد. با هر دست یک دمبل نگه دارید، دست‌ها را در جلوی بدن باز کنید. دقت کنید پاها کاملاً صاف باشند و با کشیدن شکم به سمت داخل بدن مرکز بدن را فعال کنید.

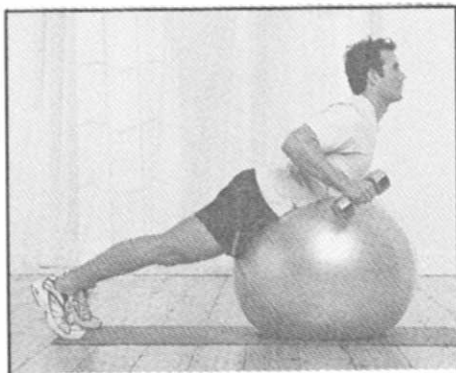
۲ عضلات باسن را سفت کرده شانه‌ها را به عقب و پائین بکشید و آرنج‌ها را نزدیک پهلو بیاورید. چانه باید به سمت پایین کمی خم شود و هم زمان با آن بالا تنه از روی توپ سوئیسی بلند شود. به نقطه شروع حرکت باز گردید و حرکت را تکرار کنید.



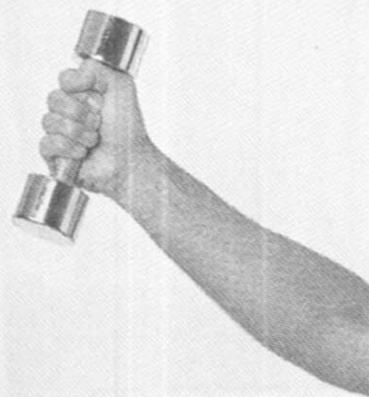
نکته برای پیشرفت:

حرکت را با بالا آوردن یک دست اجرا نمایید.

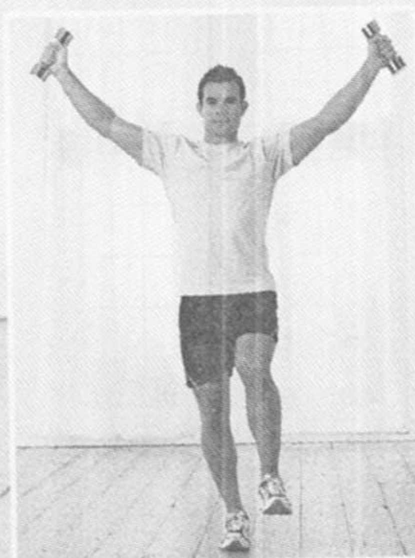
اشتباه رایج:



دقت کنید زمانیکه بالا تنه خود را از روی توپ سوئیسی بلند می‌کنید به پشت خود حالت قوسی شکل ندهید.



۲ دست‌ها را از مفصل سر شانه بالا بیاورید هر دو دست را بچرخانید تا زمانیکه سینه کاملاً باز شده باشد سپس به نقطه شروع برگشته و حرکت را تکرار نمایید.

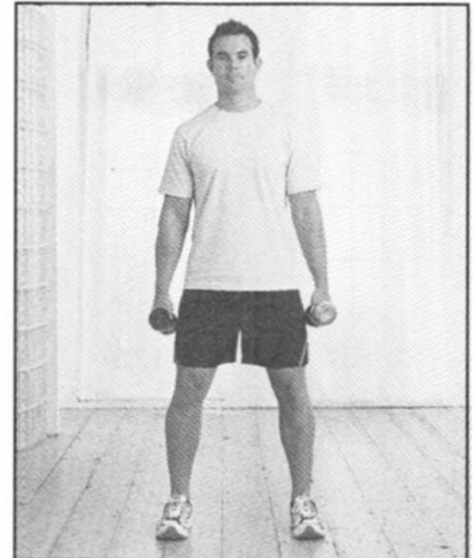


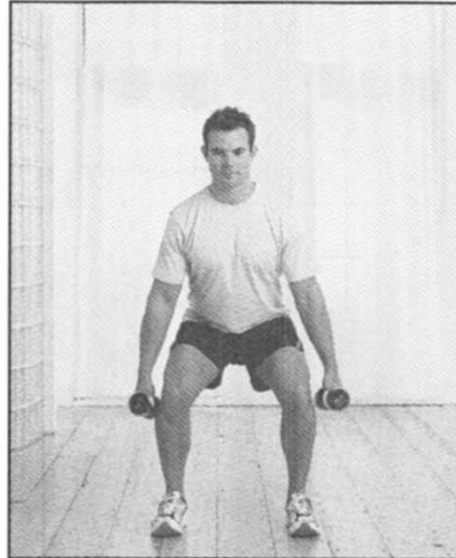
نکته برای پیشرفت:

این حرکت را با ایستادن روی یک پا اجرا کنید.

تکرار: ۱۲
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: استحکام و قدرت کل بدن به ویژه پایین تنه را افزایش می‌دهد.

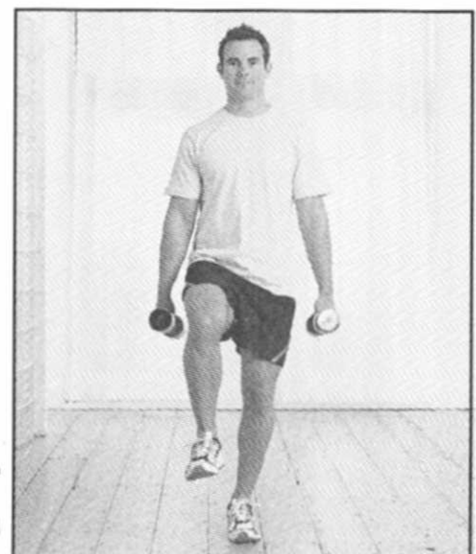
حرکت اسکوآت با دمبل





۱ طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه باز باشد. زانوها با انگشتان دوم و سوم پا در یک خط قرار داشته باشند. دست‌ها را در کنار بدن قرار داده و با هر کدام یک دمبل نگه دارید. دقت کنید شانه‌ها رو به عقب باشند.

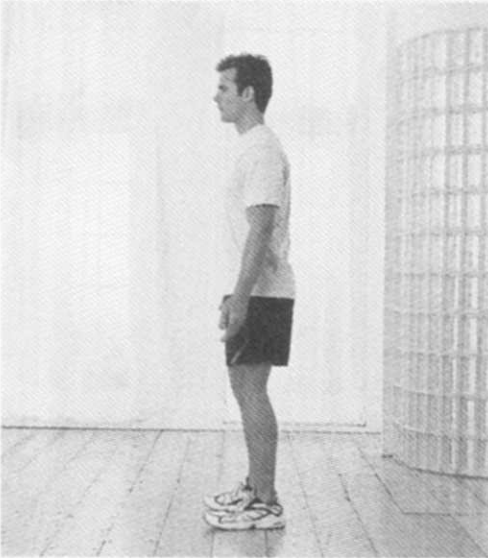
۲ شکم را به داخل بدن بکشید ستون فقرات را در حالت خنثی و بدون انحراف نگه دارید. با خم کردن مفاصل زانو و مفاصل ران خود را به آرامی به طرف پائین برده و حالت اسکوات بگیرید در عین حالی که با فشار دادن باسن و مفاصل ران به سمت عقب حالت نشستن گرفته‌اید. به نقطه شروع حرکت باز گردید و حرکت را تکرار نمایید. تکرارها را به آرامی اجرا کنید و بر روی شیوه پایین رفتن خود تمرکز داشته باشید. تا جایی که می‌توانید پایین بروید و همزمان بر روی بدن کنترل مناسب داشته باشید. همزمان با پیشرفت شما اسکوآت ناقص باید به اسکوآت کامل تبدیل شود.



نکته برای پیشرفت:

این حرکت را با ایستادن بر روی یک پا اجرا کنید.

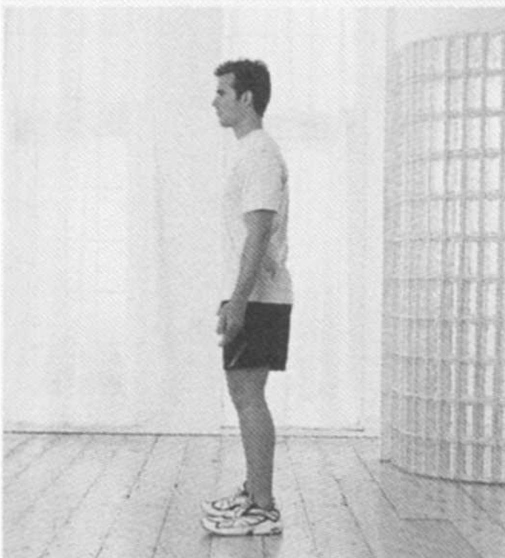
حرکت لانگ پا (زانو زدن)



۱ بایستید و پاها به اندازه عرض شانه باز باشد. زانوها با انگشتان دوم و سوم پا در یک خط قرار داشته باشند. دست‌ها در کنار بدن باشند و شکم را به سمت داخل بکشید.

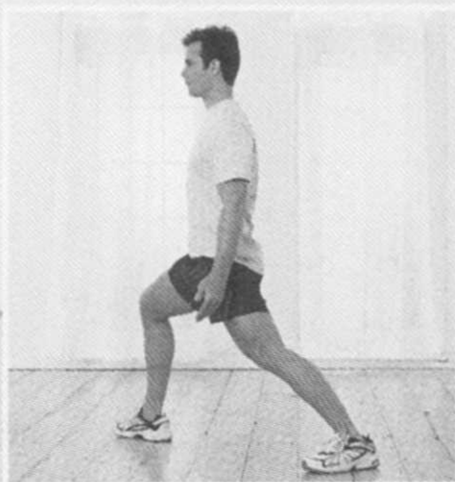


تکرار: ۱۲
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: پاها را تقویت و استحکام کل بدن را بهتر می‌سازد.



۲ در حالیکه ستون فقرات کاملاً صاف است، به جلو گام بردارید و با خم کردن مفاصل زانو، ران و قوزک پا به سمت پایین بروید. بالا تنه را صاف نگه دارید و وزن بدن خود را بین پاشنه و پا نگه دارید. اجازه ندهید کف پاها به داخل یا بیرون متمایل شوند. تا جایی پایین بروید که بتوانید بدن خود را صاف نگه دارید.

۳ به آرامی به نقطه شروع باز گردید و سپس حرکت را تکرار کنید. تکرارها را به به آرامی اجرا کرده و بر روی خط مرکزی بدن و پایین رفتن خود تمرکز داشته باشید. بر روی هر پا ۲ ست ۱۲ تکراری را اجرا کنید.

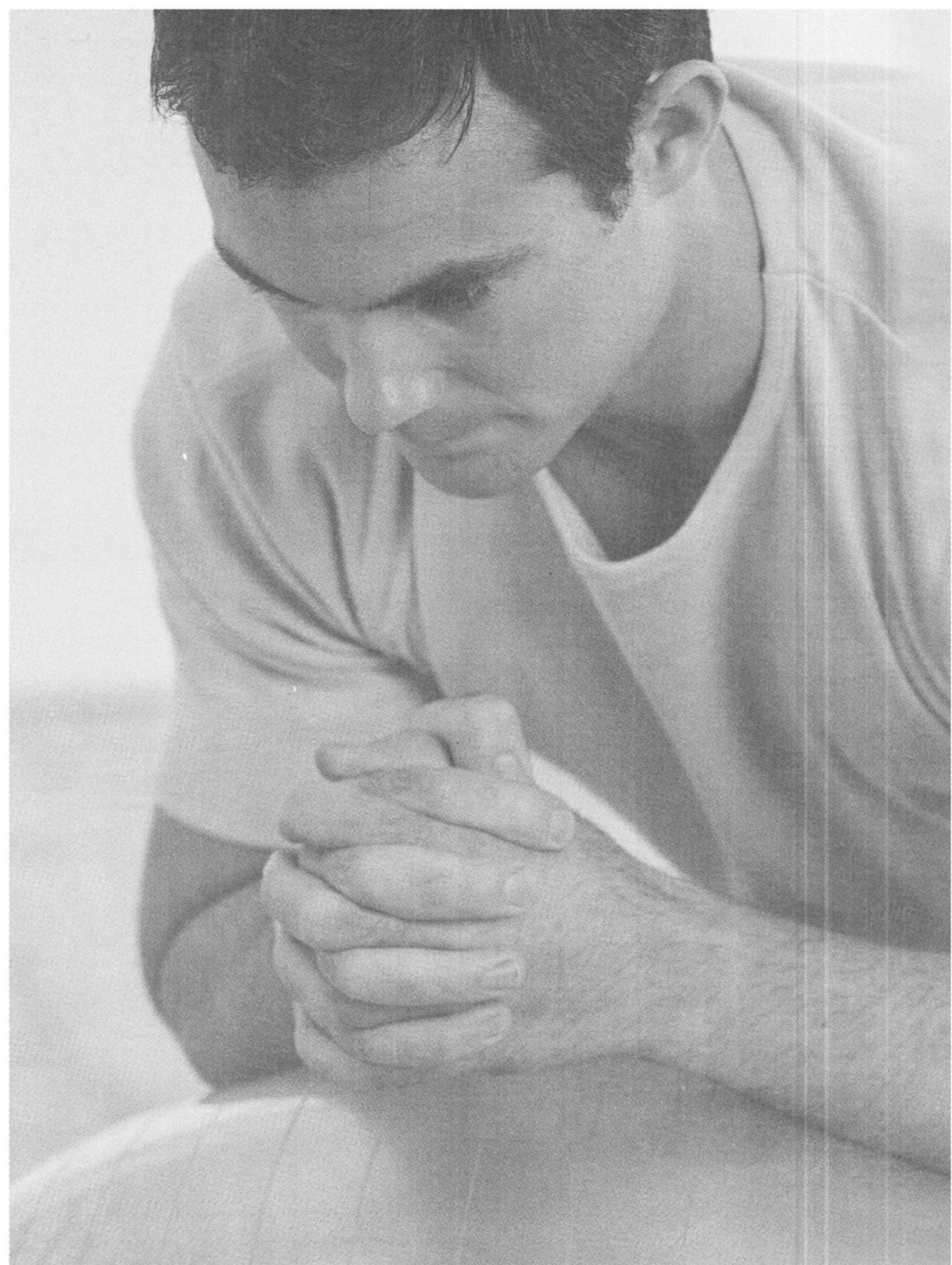


نکته برای پیشرفت:

در زوایه ۴۵ درجه حرکت را اجرا کنید.



برنامه سطح متوسط هفته های ۵ الی ۸



برنامه سطح متوسط

برنامه سطح متوسط آماده سازی بدن، بر روی استحکام و کارکرد عضلانی بهبود یافته براثر اجرای برنامه چهار هفته اول استوار است. تقویت الگوهای بهتر حرکتی و مهارت‌ها و انطباق با تمرینات هدف اصلی برنامه سطح متوسط می‌باشد. همین‌طور بر روی افزایش استقامت و پرورش نتایج بدست آمده از انعطاف‌پذیری بهبود یافته از برنامه اول و پیشرفت به سوی سطح بالاتری از تمرینات و کاهش آسیب‌ها تأکید دارد. همانند برنامه گذشته تمرینات قلبی - عروقی می‌تواند در آخر تمرینات آماده سازی بدن یا در هر روز مربوط به خودش همراه با گرم کردن و سرد کردن بدن کامل اجرا شود. تمرینات قلبی_عروقی ۱ را یکبار در هفته و تمرینات قلبی - عروقی ۲ (تمرین با وقفه) را نیز یکبار در هفته انجام دهید که جمعاً در هر هفته ۲ بار تمرینات قلبی_عروقی انجام شود.

برنامه سطح متوسط بجز گرم کردن و سرد کردن بدن و هر نوع تمرین قلبی_عروقی باید ۳۵ دقیقه الی ٤۵ دقیقه طول بکشد و باید ۳ بار در هفته آنرا اجرا کنید.

ترتیب برنامه هفته‌های ۵ الی ۸

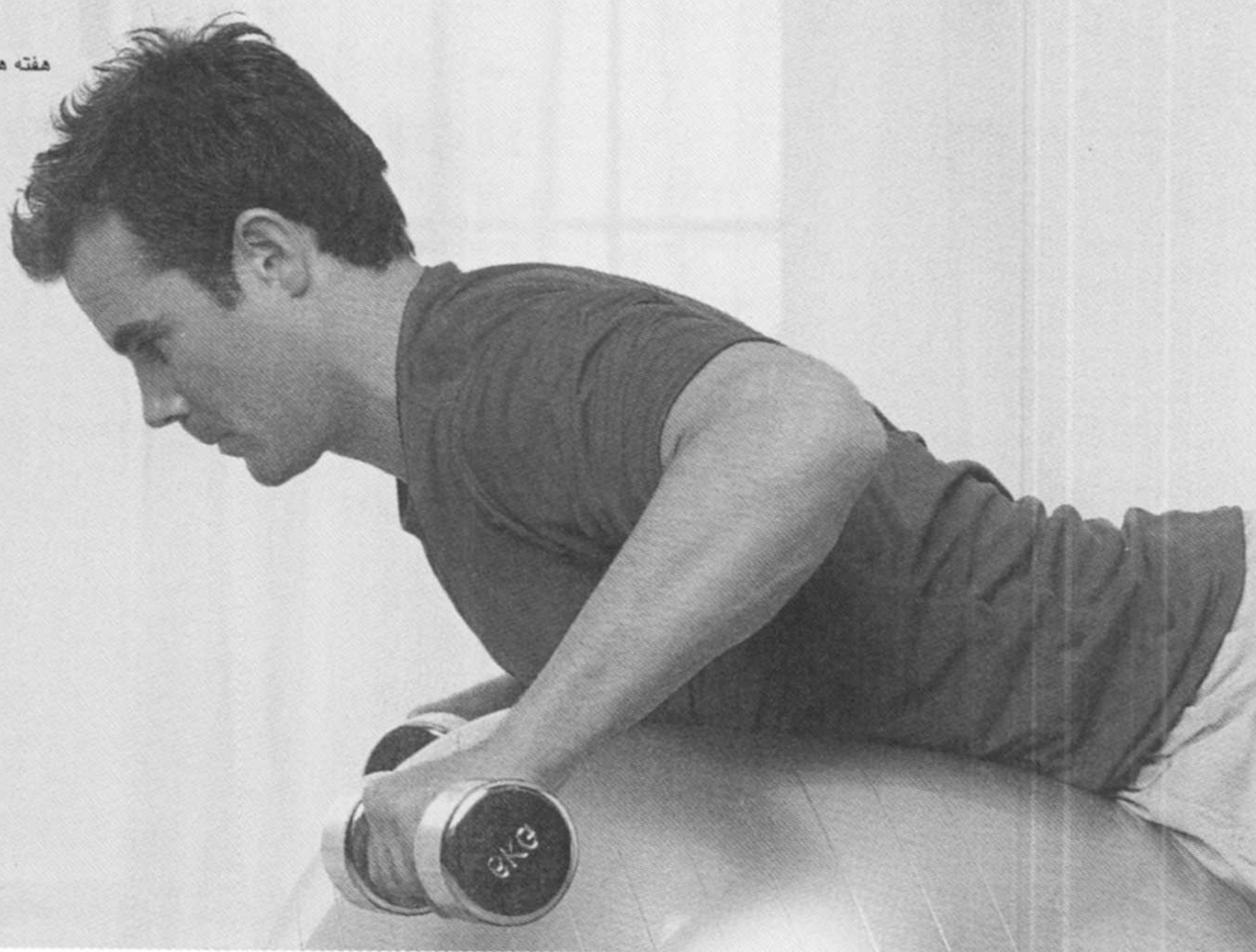
■ **گرم کردن (۱۵ دقیقه)**

- ماساژ SMR با استوانه ابری (صفحات ٤٤ تا ۵۳)
- حرکات کششی اصلاحي (صفحات ٥٦ تا ٦٥)
- ۵ دقیقه تمرین متوسط قلبی - عروقی (صفحه ٢٤)



■ **تمرینات بدنسازی بدن**

- تقویت عضلات شکم به صورت دمر (صفحه ٩٦)
- حرکت کرانچ روی توپ سوئیسی (صفحات ٩٦ تا ٩٧)
- جهش روی یک پا در تمام جهات (صفحات ٩٨ تا ٩٩)
- حرکت حفظ تعادل (صفحه ٩٩)
- حرکت اسکوات تعادلی به صورت تک پا (صفحه ۱۰۰ تا ۱۰۱)
- حرکت پارویی روی توپ سوئیسی (صفحات ۱۰۲ - ۱۰۳)
- پرس سینه و دمبل روی توپ سوئیسی (صفحه ۱۰۳)
- پرس سرشانه روی توپ سوئیسی (صفحه ۱۰٤)
- تقویت عضلات کتف و پشت گردن (صفحه ۱۰۵)
- حرکت لانگ پا (زانو زدن((صفحات ۱۰٦ تا ۱۰۷)



■ **تمرینات قلبی_عروقی ۱ و ۲**

■ **تمرینات قلبی_عروقی ۱**

شدت: ۵۰ الی ۶۵ درصد حداکثر ضربان قلب

۴۵ دقیقه

دفعات: یک بار در هفته بعد از تمرینات آماده سازی بدن و یا در روز دیگر.

■ **تمرینات قلبی - عروقی ۲ (وقفه‌ای)**

شدت: ۶۵ درصد

حداکثر ضربان قلب برای ۱ دقیقه

۸۵ درصد ضربان قلب برای ۱ دقیقه بعدی به طور متناوب

مدت: ۳۰ دقیقه

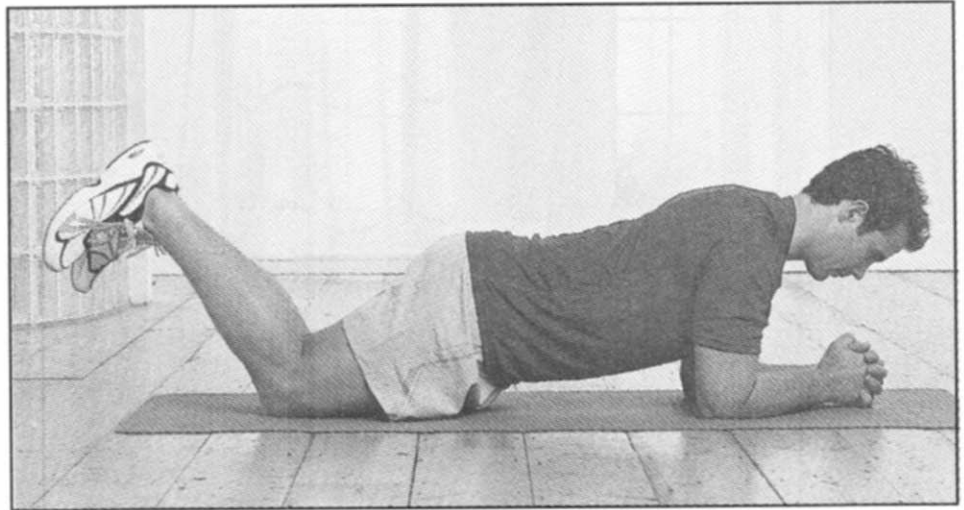
دفعات: یک بار در هفته - بعد از تمرینات آماده سازی بدن و یا در روز دیگر.

■ **سرد کردن بدن (۱۵ دقیقه)**

- دقیقه تمرینات متوسط قلبی - عروقی (صفحه ۲٤)
- ماساژ SMR بااستوانه ابری (صفحات ٤٤-۵۳)
- حرکات کششی اصلاحی (صفحات ۵٦ تا ٦۵)

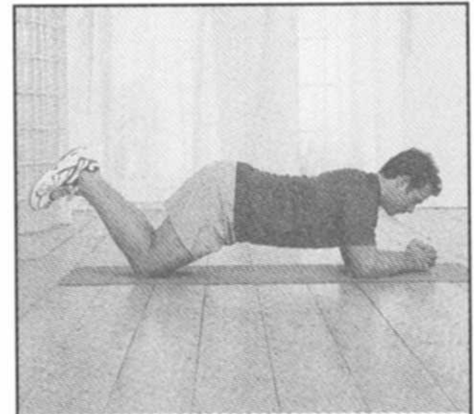
تقویت عضلات شکم به صورت دمر

تکرار: ۱۵
ست: ۲-۱
مدت زمان هر حرکت: ٤←۲←۲
فواید: استحکام مرکز بدن را افزایش می‌دهد.

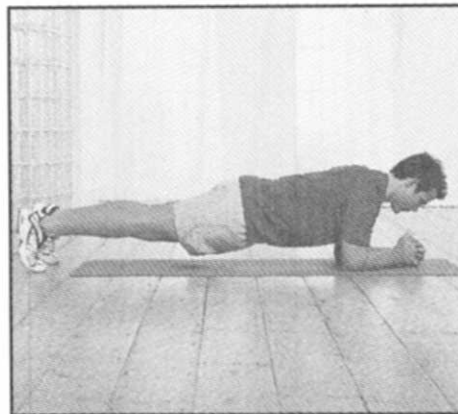


حرکت را با دراز کشیدن به صورت دمر روی زمین آغاز کنید. پاها را از روی زمین بلند کرده و ساعدها را روی زمین قرار دهید. شکم را به سمت داخل بکشید تا مرکز بدن فعال شود و عضلات باسن را سفت نمایید. در حالیکه هنوز روی ساعدها خوابیده‌اید، مفاصل ران‌ها را از زمین جدا کنید تا زمانیکه از سر تا زانوها به شکل یک خط مستقیم در بیاید. این حالت را چند ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی به نقطه شروع برگردید. چند لحظه زمین را لمس کرده سپس حرکت را تکرار نمایید.

اشتباه رایج:



دقت کنید تا در زمان اجرای حرکت به پشت خود حالت قوسی شکل ندهید زانو، مفاصل ران و شانه‌ها را در یک خط نگه دارید.

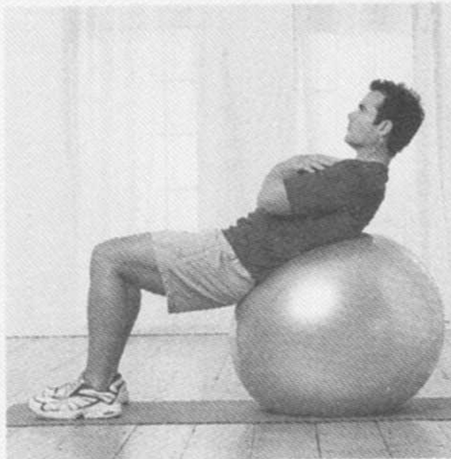


نکته برای پیشرفت:

شدت تمرین را بوسیله بالا بردن کل بدن از روی زمین طوریکه فقط ساعد و انگشتان پا روی زمین باشند، افزایش دهید.

تکرار: ۱۵
ست: ۲-۱
مدت زمان هر حرکت: ٤←۲←۲
فواید: عضلات شکم را تقویت می‌کند.

حرکت کرانچ روی توپ سوئیسی

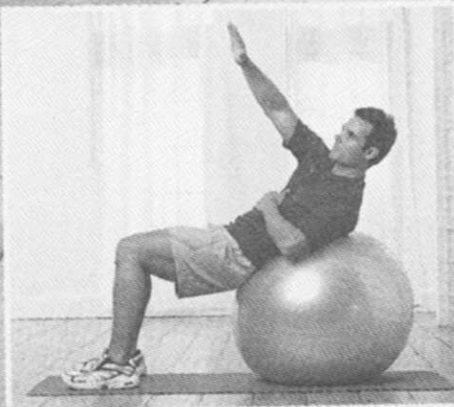


۱ حرکت را با نشستن روی توپ سوئیسی آغاز کرده سپس به آرامی توپ را غلت دهید تا زمانیکه توپ به بالای کمر برسد. دقت کنید که پشتتان کاملاً صاف و کشیده وبدنتان تعادل داشته باشد. کف پاها رو به جلو و با زانوها در یک راستا باشند. شکم را به سمت داخل بکشید و عضلات باسن را سفت نمایید تا مرکز بدن فعال شود.

۲ در حالیکه مفاصل ران را شُل می‌کنید و بالا تنه خود را روی توپ به سمت بالا می‌آورید، عضلات شکم خود را منقبض نمایید. به آرامی بالا تنه خود را به نقطه شروع حرکت باز گردانید و سپس حرکت را تکرار نمایید.

نکته برای پیشرفت:

بالا تنه خود را در بالاترین نقطه حرکت به طرفین بچرخانید و عضلات شکم را با حرکت دادن دست در طول بالا تنه تحت کشش قرار دهید.



جهش روی یک پا در چند جهت

تکرار: ۶
ست: ۲-۱
مدت زمان هر حرکت: فرود بیایید و به مدت ۳ ثانیه مکث کنید
فواید: استحکام و قدرت کل بدن را بهتر می‌کند.

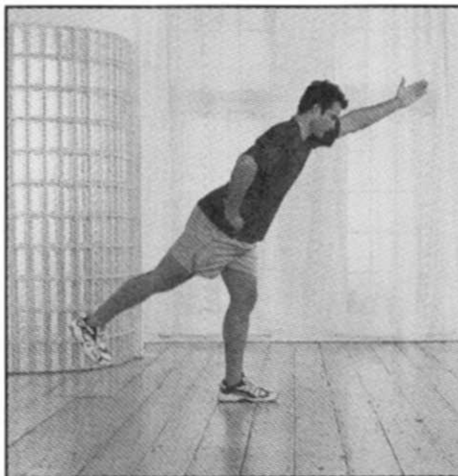


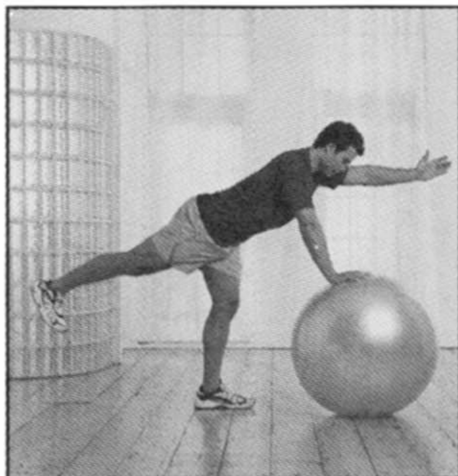
۱ روی یک پا تعادل خود را حفظ کرده و پای دیگر را درست مقابل خود نگه دارید. دست‌ها را روی کمر گذاشته و زانوی پای ثابت را کمی خم کنید شکم را به سمت داخل بدن بکشید و سر را صاف نگه دارید.

۲ روی پا دیگر بپرید، سپس فرود آمده و به مدت ۳ ثانیه مکث کنید. به نقطه شروع حرکت برگردید و حرکت را تکرار نمایید.

تکرار: ۱۵
ست: ۲-۱
مدت زمان هر حرکت: ۴←۲←۲
فواید: استحکام و تعادل کل بدن و ارتباط میان عضلات و ذهن را تقویت می‌کند.

حرکت حفظ تعادل



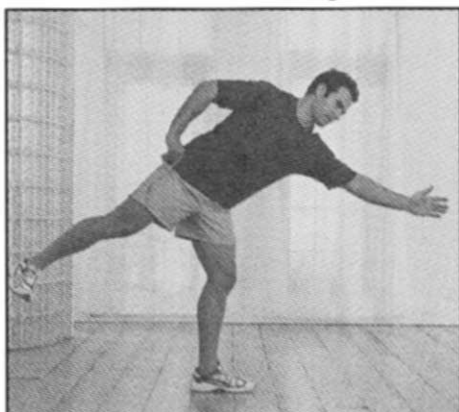


۱ روی یک پا حفظ تعادل کرده و پای دیگر را در پشت بدن باز نمایید. یک دست را بالای کمر، طرف پایی که رو به عقب است، قرار داده و دست دیگر را در مقابل خود باز کنید طوریکه از نوک دست باز شده تا نوک انگشتان پای باز شده، یک خط مستقیم بوجود بیاید. شکم را به سمت داخل بدن بکشید و سر را صاف نگه دارید. از کمر به جلو خم شوید ولی زانوی ثابت را خم نکنید. بدن را سفت کنید. زانو و پای ثابت را بالای انگشتان دوم و سوم آن پا نگه دارید. این حالت را چند لحظه نگه دارید، سپس به نقطه شروع حرکت برگردید و حرکت را تکرار نمایید.

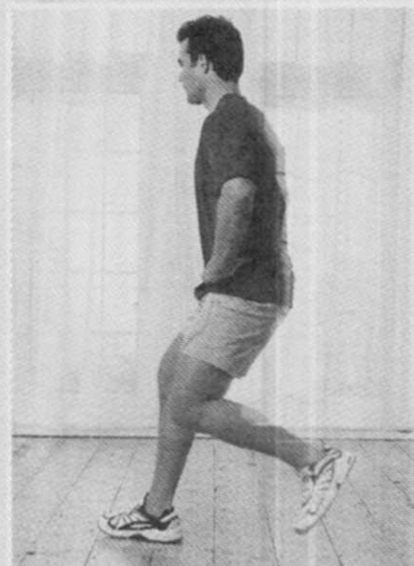
نکته برای پیشرفت:

پایی را که در هواست باز کرده و دست مخالف آن را نیز باز کنید.

اشتباه رایج:

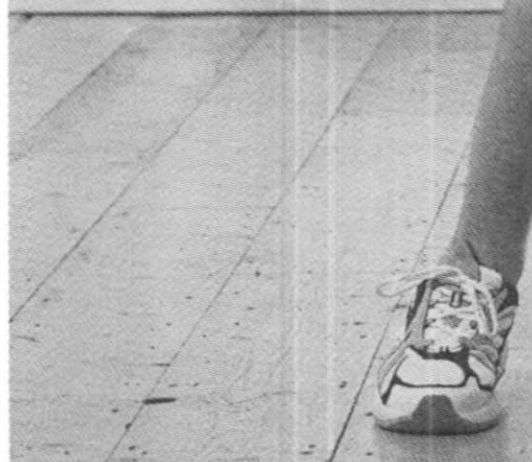


پای خود را خم نکنید و یا اجازه ندهید دست باز شده از حالت صاف و مستقیمی که دارد خارج شود.



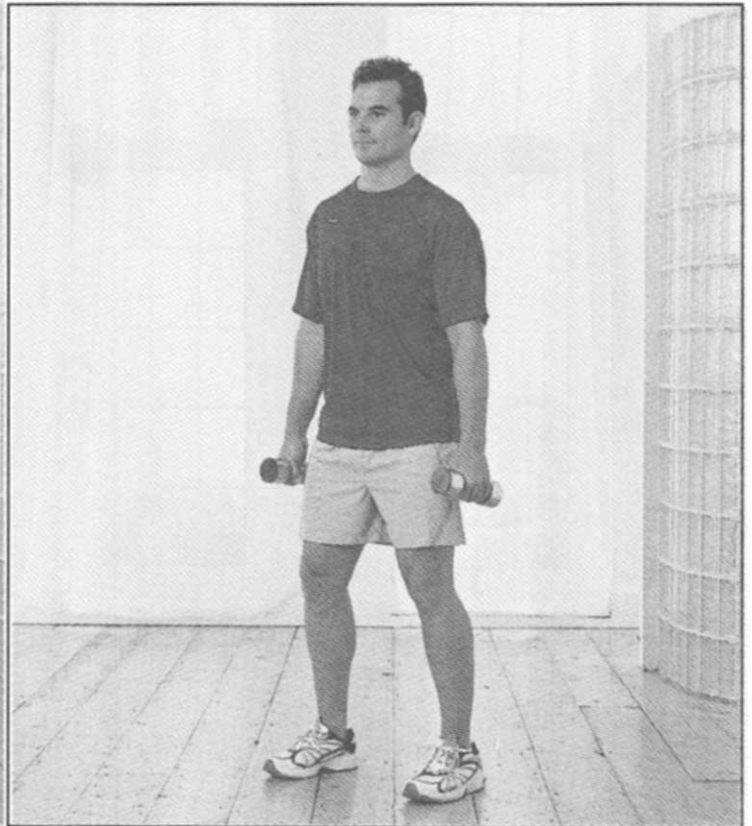
نکته برای پیشرفت:

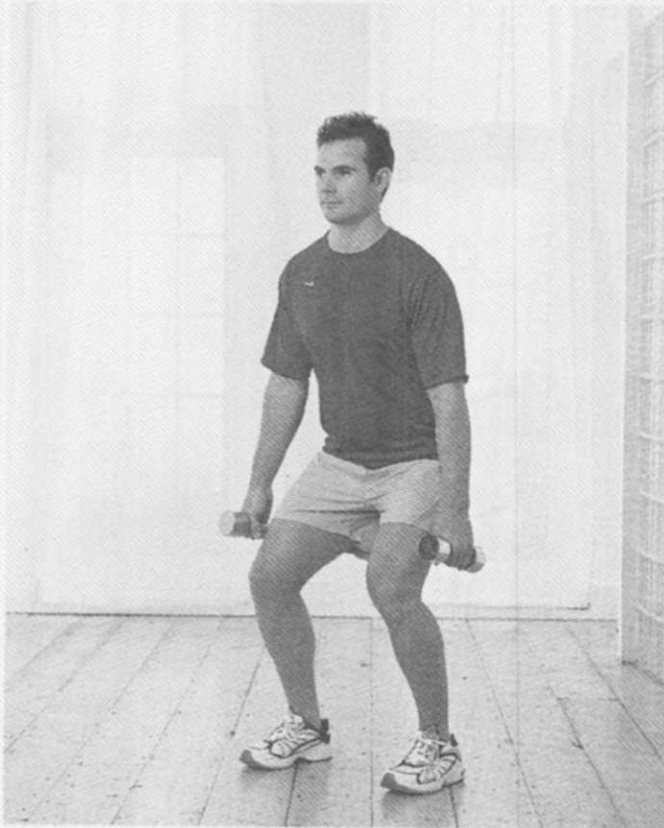
این حرکت را با جهش در یک جهت جدید و به سمت عقب با زاویه ۴۵ درجه اجرا کنید.



حرکت اسکوآت تعادلی به صورت تک پا

تکرار: ۱۲
ست: ۲-۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: تعادل و قدرت کل بدن را افزایش می‌دهد.

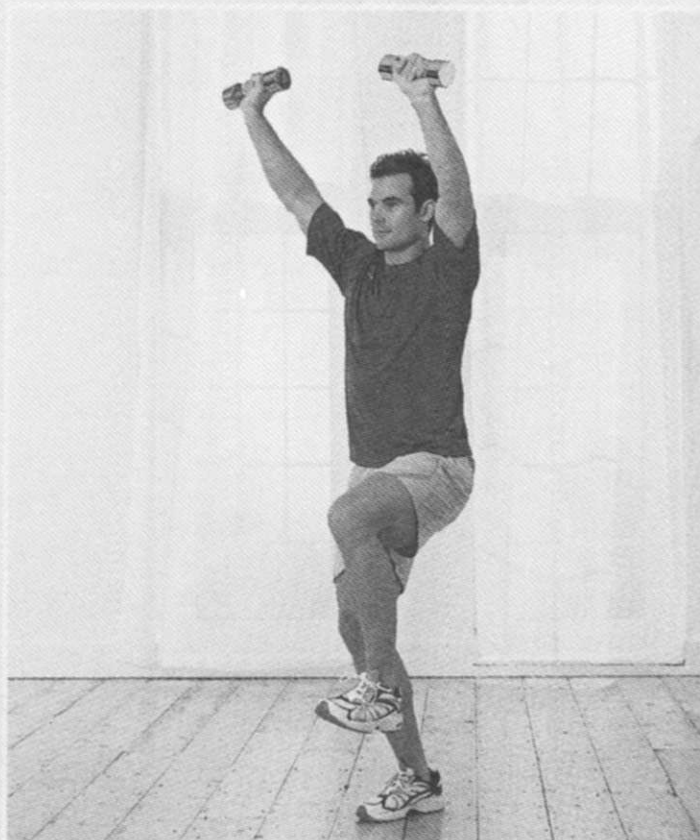




۱ طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشد. زانوها با انگشتان دوم و سوم پا در یک خط قرار داشته باشد و شانه‌ها رو به عقب باشند. دست‌ها را در کنار بدن قرار داده و با هر دست یک دمبل نگه دارید شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

۲ به نحو کنترل شده به سمت پایین بروید، زانوها و قوزک را خم کنید و ران و باسن را رو به عقب فشار دهید درست مانند زمانیکه قصد نشستن دارید.

۳ با حفظ تعادل روی یک پا به حالت ایستاده برگردید و کل بدن را صاف نگه دارید. این حالت را نگه داشته، سپس به نقطه شروع حرکت باز گردید و با پای دیگر حرکت را تکرار نمایید.

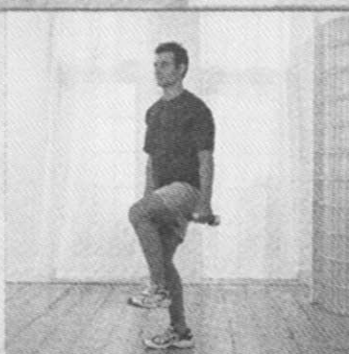


نکته برای پیشرفت:

زمانیکه روی یک پا ایستاده‌اید، دمبل‌ها را بالای سر نگه دارید.

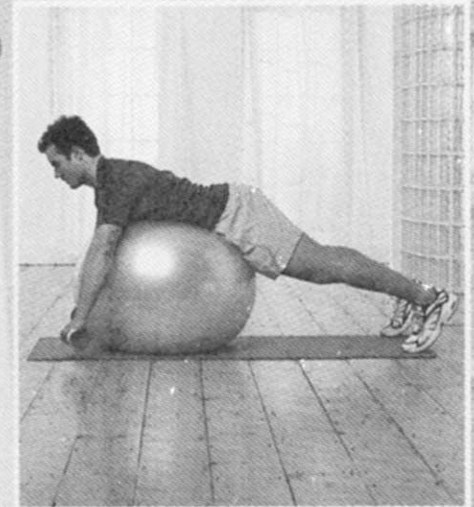
اشتباه رایج:

دقت کنید تا مفاصل ران، زانوها و انگشتان پا از حالت صاف و مستقیم خود خارج نشوند.



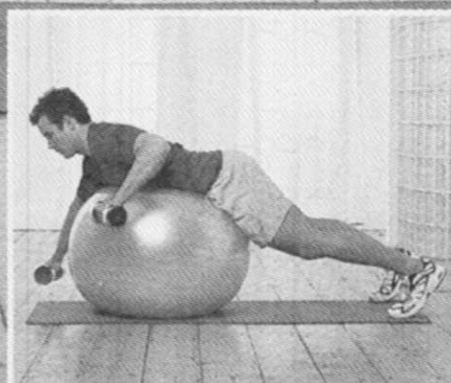
تکرار: ۱۲
ست: ۲-۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: عضلات پشت و شانه‌ها را تقویت می‌کند.

حرکت پارویی روی توپ سوئیسی



۱ به صورت دمر با قسمت پایین بدن (شکم) و مفاصل ران روی توپ سوئیسی دراز بکشید. پاها کاملاً کشیده و صاف باشند. ستون فقرات صاف (خنثی) و شانه‌ها رو به عقب باشد و چانه را خم کنید تا خط مرکزی بدن صاف باشد. شکم را به سمت داخل بدن بکشید تا مرکز بدن فعال شود و با هر دست یک دمبل را در مقابل خود نگه دارید.

۲ وزنه‌ها را در یک حرکت پارویی به سمت سینه بالا بیاورید. آرنج‌ها باز و روی دست‌ها رو به بالا باشند. به نقطه شروع حرکت باز گردید و حرکت را تکرار نمایید.



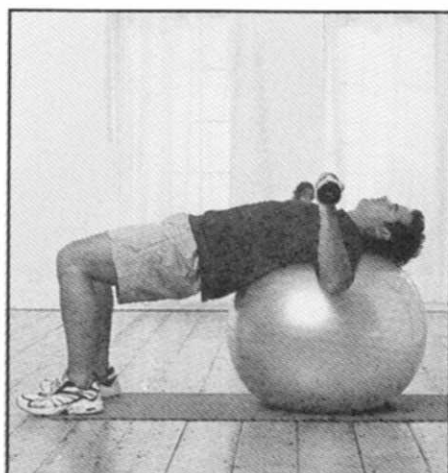
نکته برای پیشرفت:

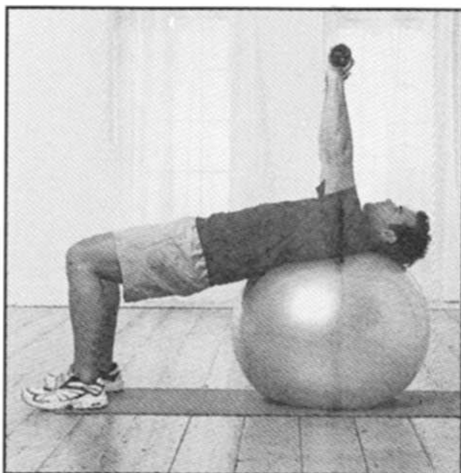
در یک زمان فقط یک دست را بالا بیاورید.

پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی

تکرار: ۱۲
ست: ۲-۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: عضلات سینه و مرکز بدن را تقویت می‌کند.



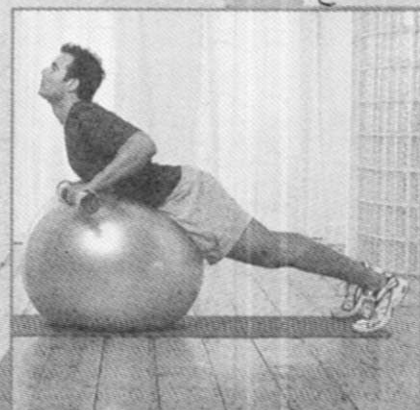




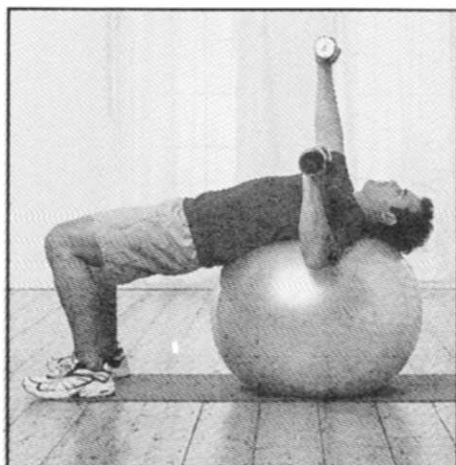
۱ با هر دست یک دمبل را نگه دارید و روی توپ سوئیسی بنشینید به آرامی توپ را غلت دهید تا زمانیکه سر و گردن شما کاملاً روی توپ قرار داشته و کف پاها صاف روی زمین و به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشند. مفاصل ران را بلند کنید تا جایی که با زانوها و شانه‌ها در یک راستا قرار بگیرد. آرنج‌ها را خم کنید و دمبل‌ها را رو به سقف نگه دارید شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

۲ به آرامی دمبل‌ها را تا جایی که می‌توانید رو به بالا ببرید و همزمان ستون فقرات را صاف و مرکز بدن را محکم نگه دارید، دمبل‌ها را به نقطه شروع حرکت باز گردانید و سپس حرکت را تکرار نمایید.

اشتباه رایج:



در زمان اجرای حرکت حالت قوسی شکل به پشت خود ندهید. دمبل‌ها را به طور مستقیم به سمت سینه بیاورید نه به طرف سر.

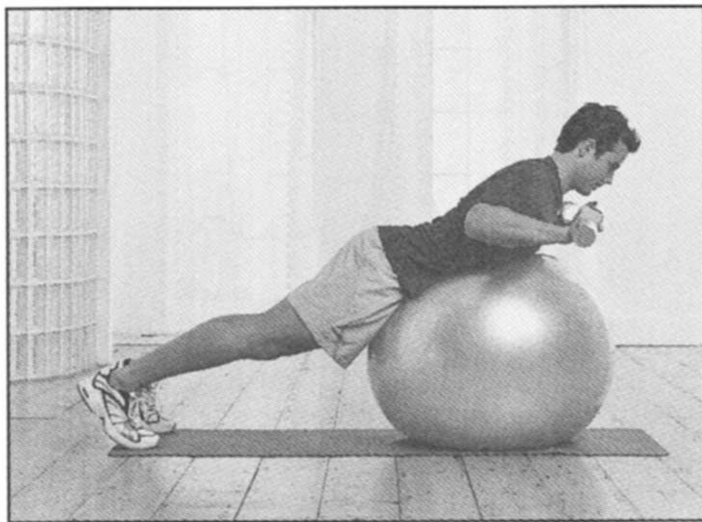


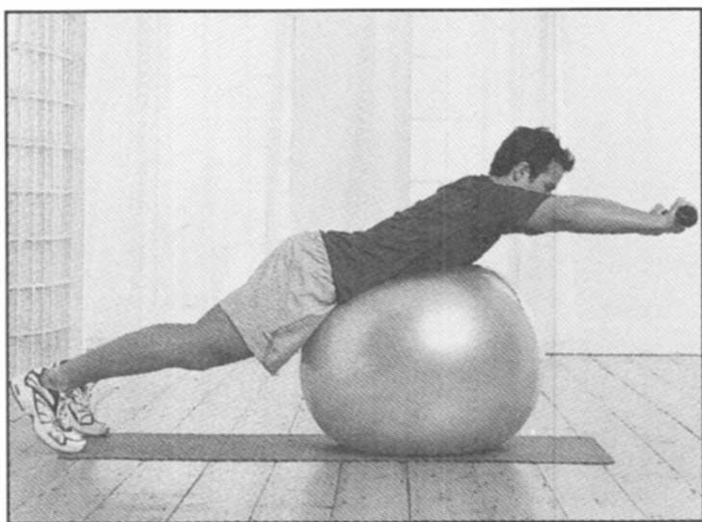
نکته برای پیشرفت:

در یک زمان فقط یک دست را بالا بیاورید.

پرس سرشانه با دمبل از جلو روی توپ سوئیسی

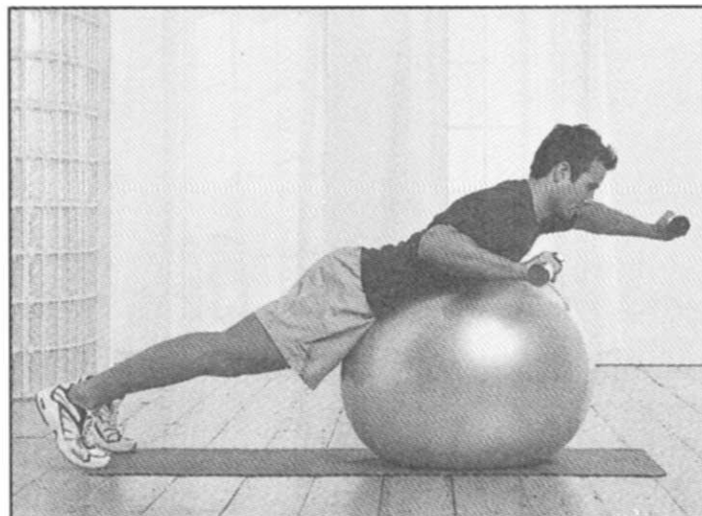
تکرار: ۱۲
ست: ۱-۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: در ناحیه سرشانه‌ها و قسمت بالایی پشت عضلات را تقویت می‌کند. یک تمرین فوق‌العاده برای عضلات گرداننده سرشانه و مجموعه عضلات این ناحیه می‌باشد.





۱ به صورت دمر روی توپ سوئیسی دراز بکشید طوری که شکم و بالای مفاصل ران روی توپ قرار گرفته و پاها صاف و کشیده باشند. ستون فقرات صاف، سرشانه‌ها رو به عقب و چانه کمی به جلو خم شده باشد. شکم را به سمت داخل بدن بکشید تا ناحیه مرکزی بدن را فعال کنید و با هر دست یک دمبل در نزدیکی سرشانه نگه دارید.

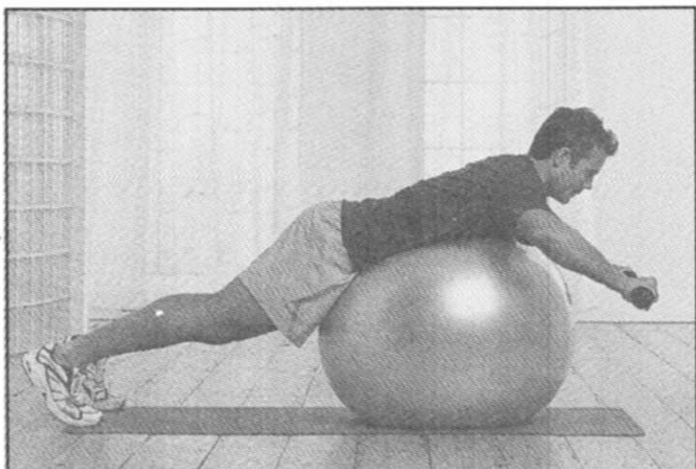
۲ حرکت پرس سرشانه از جلو را با فشار دادن دمبل‌ها رو به جلو در امتداد کل بدن انجام دهید. به نقطه شروع باز گشته و حرکت را تکرار نمایید.



نکته برای پیشرفت:

در یک زمان فقط یک دست را از بدن دور کنید.

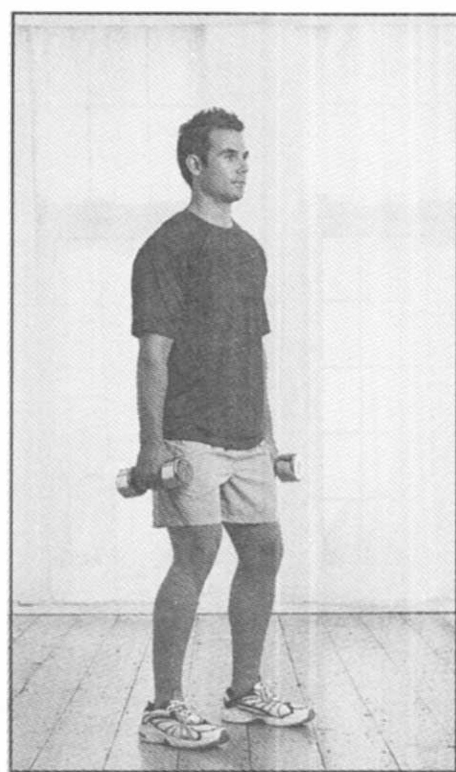
اشتباه رایج:

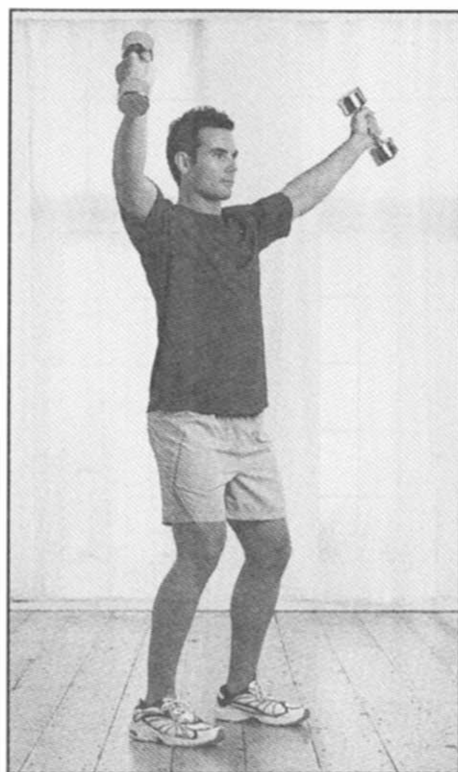


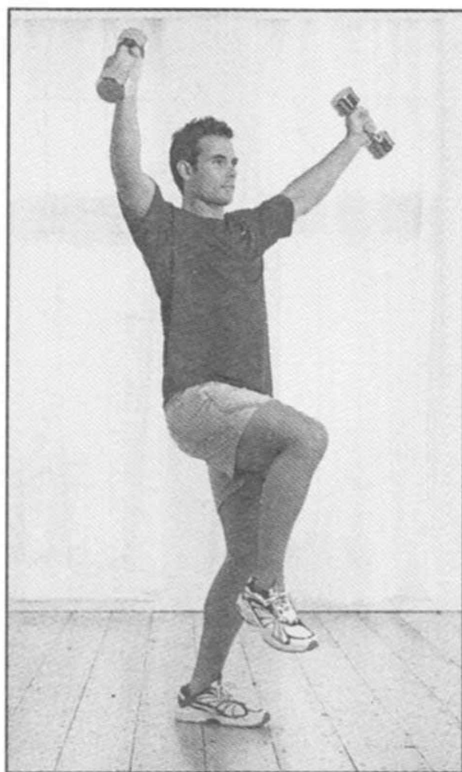
حالت قوسی شکل به پشت خود ندهید. سر را بالا نیاورید و یا دمبل‌ها را به سمت پایین نبرید.

تقویت عضلات کتف و پشت گردن در حالت ایستاده

تکرار: ۱۲
ست: ۲-۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: عضلات سرشانه‌های پشت، تیغه سرشانه و ماهیچه‌های گرداننده سرشانه‌ها را تقویت می‌کند.







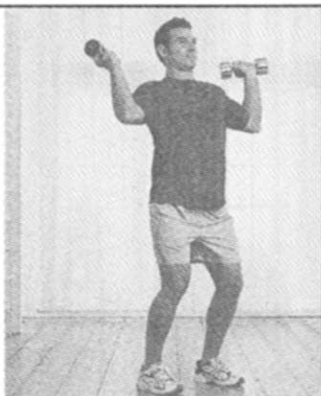
۱ به شکلی که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشد، بایستید، دست‌ها را در کنار بدن بوده و با هر کدام یک دمبل سبک نگه دارید. شکم را به سمت داخل بدن بکشید. ستون فقرات را صاف و سرشانه‌ها را رو به عقب نگه دارید.

۲ دست‌ها را از مفصل سرشانه‌ها بالا بیاورید و آنها را بچرخانید تا زمانی که سینه کاملاً باز شده باشد. سپس به نقطه شروع حرکت باز گردید و آنرا تکرار نمایید.

نکته برای پیشرفت:

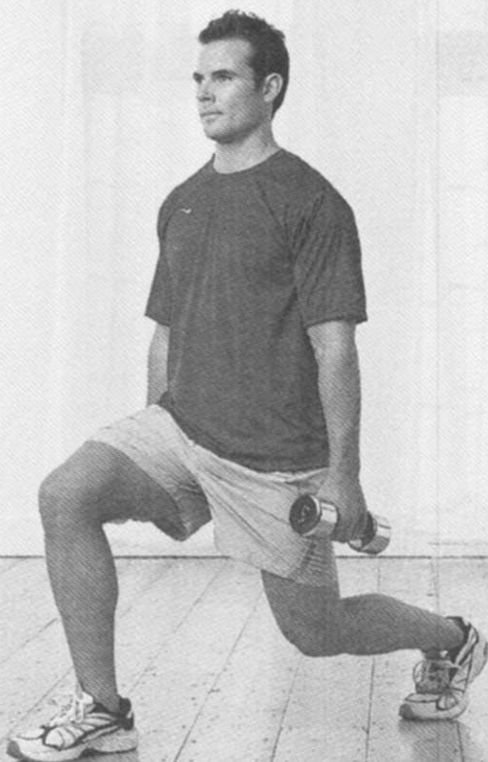
این تمرین را با ایستادن بر روی یک پا اجرا کنید.

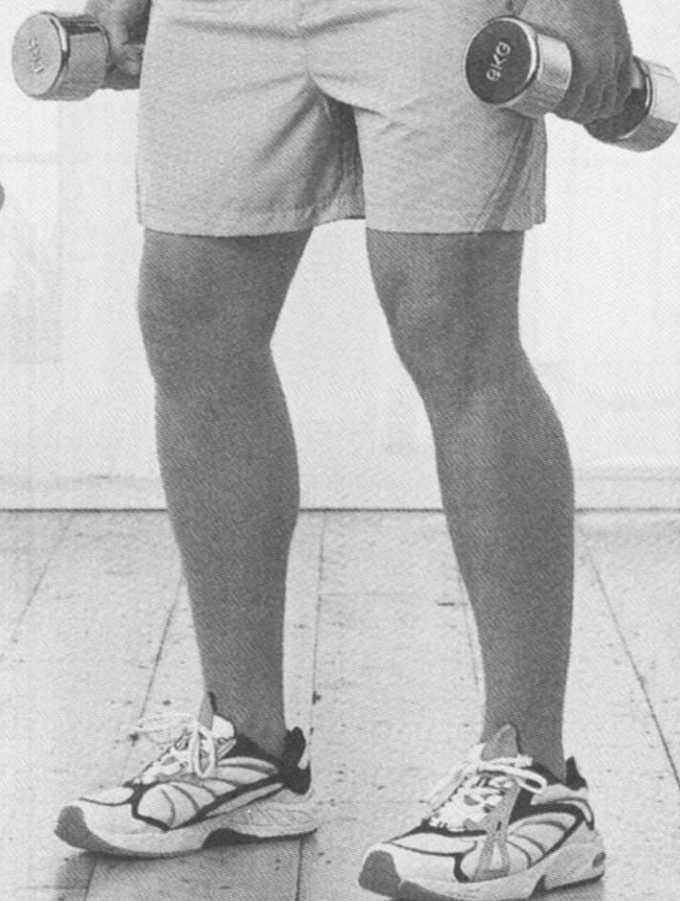
اشتباه رایج:



دقت کنید پشت و آرنج‌ها را در زمان بالا آوردن دست‌ها خم نکنید.

۱ بایستید طوری که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشد. زانوها با انگشتان دوم و سوم پاها در یک خط قرار داشته باشند. دست‌ها در کنار بدن و با هر کدام یک دمبل نگه دارید شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

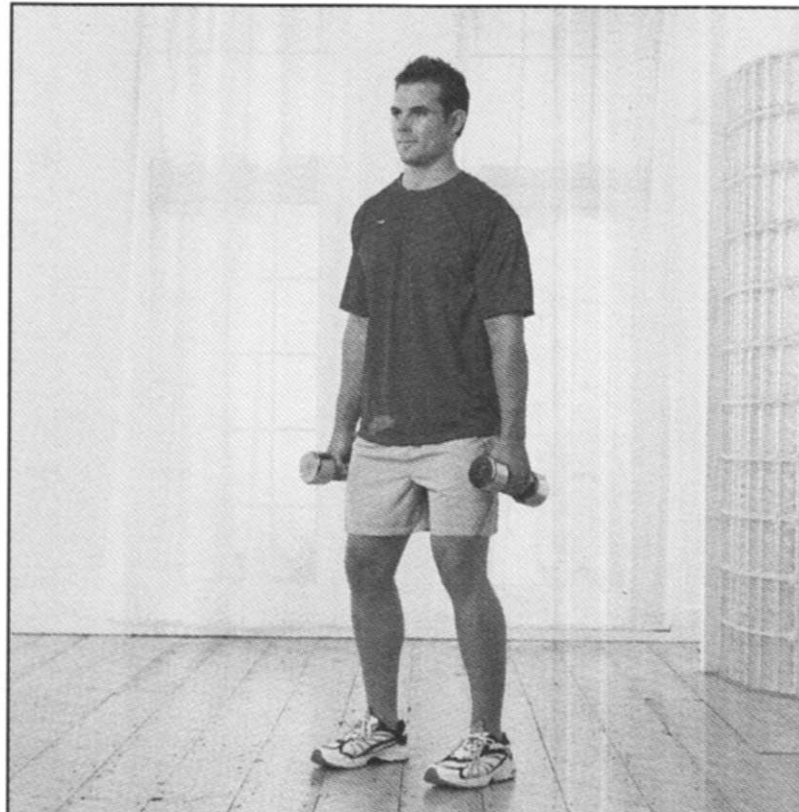


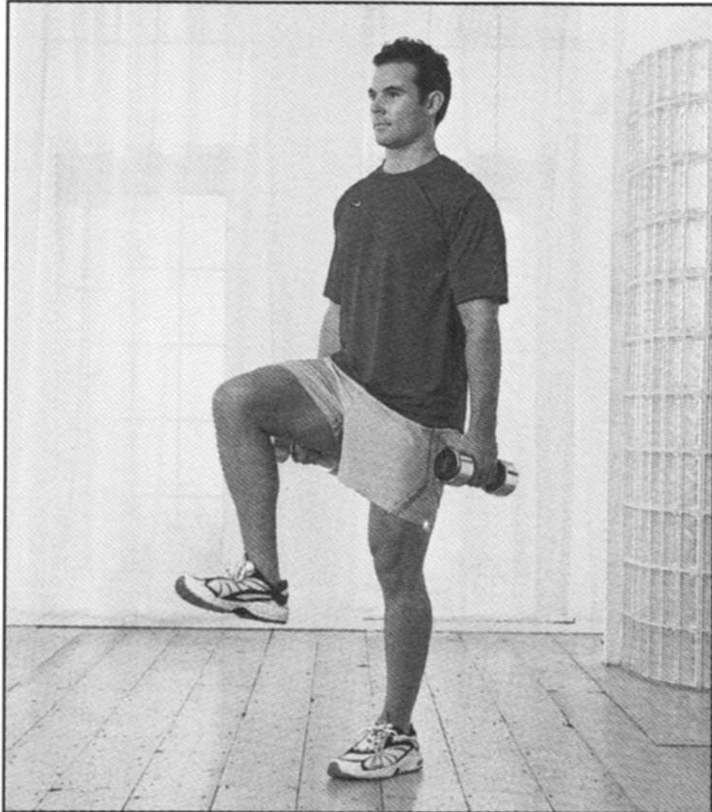


۲ در حالی که ستون فقرات را صاف نگه داشته‌اید، به جلو گام بردارید و با خم کردن مفاصل ران، زانوها و قوزک پا به آرامی خود را به سمت پایین بیاورید. بالا تنه خود را کاملاً صاف نگه دارید و وزن خود را بین پاشنه و ساق پا حفظ کنید. اجازه ندهید پای جلو رو به بیرون یا داخل تغییر جهت دهد. فقط تا جایی که می‌توانید بالا تنه خود را صاف نگه دارید به سمت پایین بروید.

تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: پاها را تقویت کرده و استحکام کل بدن را افزایش می‌دهد.

حرکت لانگ پا (زانو زدن) با دمبل





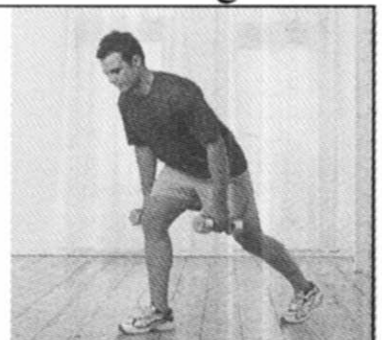
۳ به آرامی به نقطه شروع باز گشته و حرکت را تکرار نمایید. تکرارهای رفتن به سمت پایین را به آرامی اجرا کنید و بر روی پایین رفتن و خط بدن تمرکز داشته باشید. با هر پا ۲ ست ۱۲ تکراری را اجرا نمایید.

نکته برای پیشرفت:

هر حرکت را با اجرای آن و برگشتن بر روی یک پا و حفظ تعادل کامل کنید.

اشتباه رایج:

دقت کنید رو به جلو خم نشوید و زانوی پا جلوتر از قوزک پا قرار نگیرد. اجازه ندهید کف پای جلو رو به داخل یا بیرون باشد.



برای گرفتن نتایج دلخواه،
به نحوی فزآینده
خود را با هر تمرین
به چالش طلبید.

برنامه سطح پیشرفته هفته های ۹ الی ۱۲


6KG

برنامه سطح پیشرفته

پس از هشت هفته تمرینات گذشته حالا باید برای به چهار هفته برنامه نهایی و سطح شدیدتری از تمرینات با رویکردی به سمت تمرینات استقامتی و قلبی - عروقی بیشتر آماده باشید. بخش شدید برنامه پیشرفته به منظور تقویت عضلات و افزایش استقامت قلبی - عروقی بدون نادیده گرفتن سایر جنبه‌ها مانند تمرینات حفظ تعادل و تمرینات اصلی، طراحی شده است. برنامه شدید و فشرده به دو گروه از تمرینات تقسیم شده است: یک گروه برای بالا تنه و گروه دوم برای پایین تنه. باز هم تمرینات قلبی - عروقی می‌تواند در پایان تمرینات بدنسازی یا در روز خودش همراه با گرم کردن و سرد کردن بدن کامل انجام شود.

برنامه پیشرفته باید ۳۵ الی ٤٥ دقیقه به طول بیانجامد و باید آنرا ۳ بار در هفته انجام دهید.

ترتیب برنامه هفته ۹ الی ۱۲

■ گرم کردن (۱۵ دقیقه)

- ماساژ SMR با استوانه ابری (صفحات ٤٤ - ٥۳)
- حرکات کششی اصلاحی (کشش‌های همراه با حرکت صفحات ٦٦ تا ٧٥)
- ٥ دقیقه تمرینات سطح متوسط قلبی_عروقی (صفحه ٢٤)

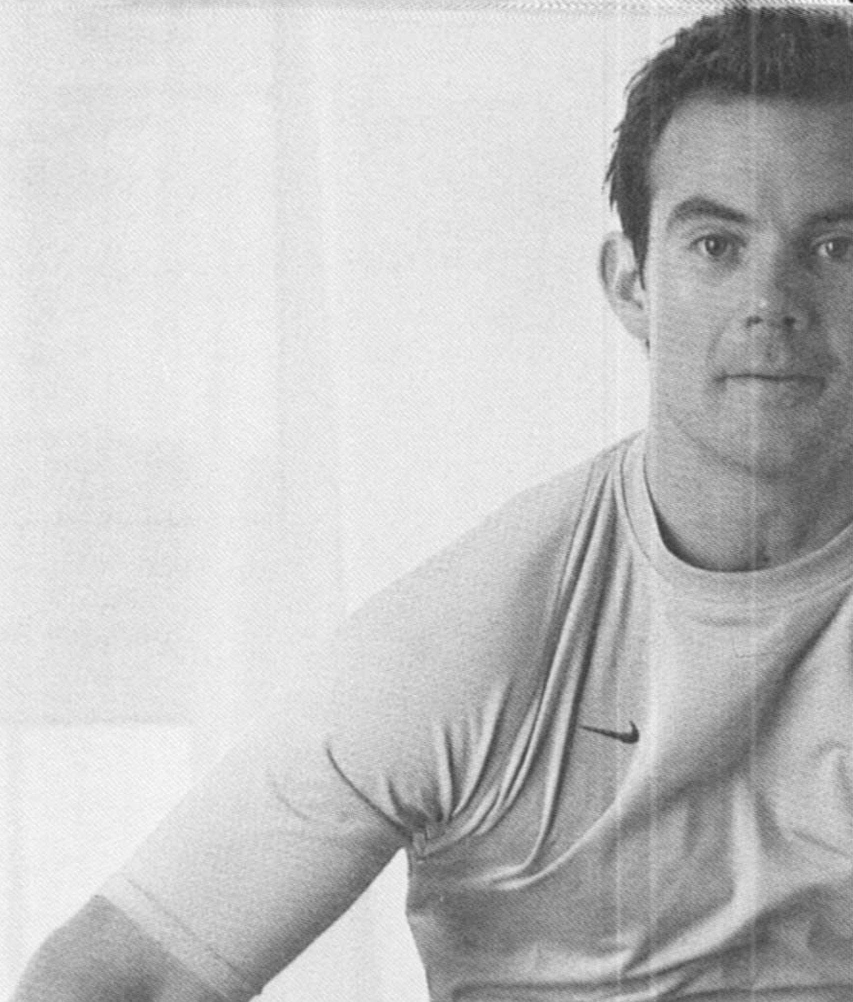
■ تمرینات بدنسازی ۱ یا ۲

■ تمرینات بالا تنه

- حرکت پل‌زدن به صورت طاق باز روی توپ سوئیسی (صفحات ۱۱۲ تا ۱۱۳)
- حرکت پل زدن به صورت دمر روی توپ سوئیسی (صفحه ۱۱٤)
- حرکت چرخش بالا تنه با طناب روی توپ سوئیسی (صفحات ۱۱٤ - ۱۱٥)
- حرکت تعادلی لانگ پا (زانو زدن) به صورت تک پا (صفحات ۱۱٦ - ۱۱۷)
- حرکت پرش پا جمع (صفحات ۱۱۸ - ۱۱۹)
- حرکت پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی (صفحات ۱۲۰ - ۱۲۱)
- حرکت پرس سینه با دمبل بصورت معکوس روی توپ سوئیسی (صفحه۱۲۱)
- حرکت پارویی روی توپ سوئیسی (صفحه ۱۲۲)
- حرکت پارویی ایستاده (صفحات ۱۲۲ - ۱۲۳)
- حرکت جلو بازو با دمبل بصورت ایستاده (صفحات ۱۲٤ - ۱۲٥)
- حرکت پرس سرشانه با دمبل بصورت نشسته روی توپ سوئیسی (صفحه ۱۲٥)
- حرکت پشت بازو دیپ (صفحه ۱۲٦)

■ تمرینات پایین تنه

- حرکت پل زدن به صورت طاق باز روی توپ سوئیسی(صفحات۱۱۲ تا ۱۱۳)
- حرکت پل زدن به صورت دمر روی توپ سوئیسی (صفحه ۱۱٤)
- حرکت چرخش بالا تنه با طناب روی توپ سوئیسی (صفحات ۱۱٥ - ۱۱٤)
- حرکت تعادلی لانگ پا (زانو زدن) به صورت تک پا (صفحات ۱۱٦ - ۱۱۷)
- حرکت پرش پا جمع (صفحات ۱۱۸ - ۱۱۹)
- حرکت لانگ پا (زانو زدن) با دمبل به طرفین (صفحات ۱۲٦ - ۱۲۷)
- حرکت لانگ پا (زانو زدن) با دمبل (صفحات ۱۲۸ - ۱۲۹)
- حرکت اسکوآت با دمبل (صفحه ۱۲۹)
- حرکت ساق پا بصورت ایستاده (صفحه ۱۳۰)
- حرکت پشت پا روی توپ سوئیسی (صفحات ۱۳۰ - ۱۳۱)



■ تمرینات قلبی - عروقی ۱ یا ۲

■ تمرینات قلبی - عروقی ۱

- **شدت:** ۵۰ الی ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب
- **مدت:** ٤٥ دقیقه
- **دفعات:** ۲ بار در هفته، پس از تمرینات بدنسازی یا روزهای غیر از روز تمرین

■ تمرینات قلبی - عروقی ۲ (وقفه‌ای)

- **شدت:** ٦۰ درصد حداکثر ضربان قلب برای یک دقیقه و بعد ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب به مدت یک دقیقه به صورت متناوب (یک در میان)
- **مدت:** ۳۰ دقیقه
- **دفعات:** ۲ بار در هفته، پس از تمرینات بدنسازی یا در روزهای غیر از روز تمرین.

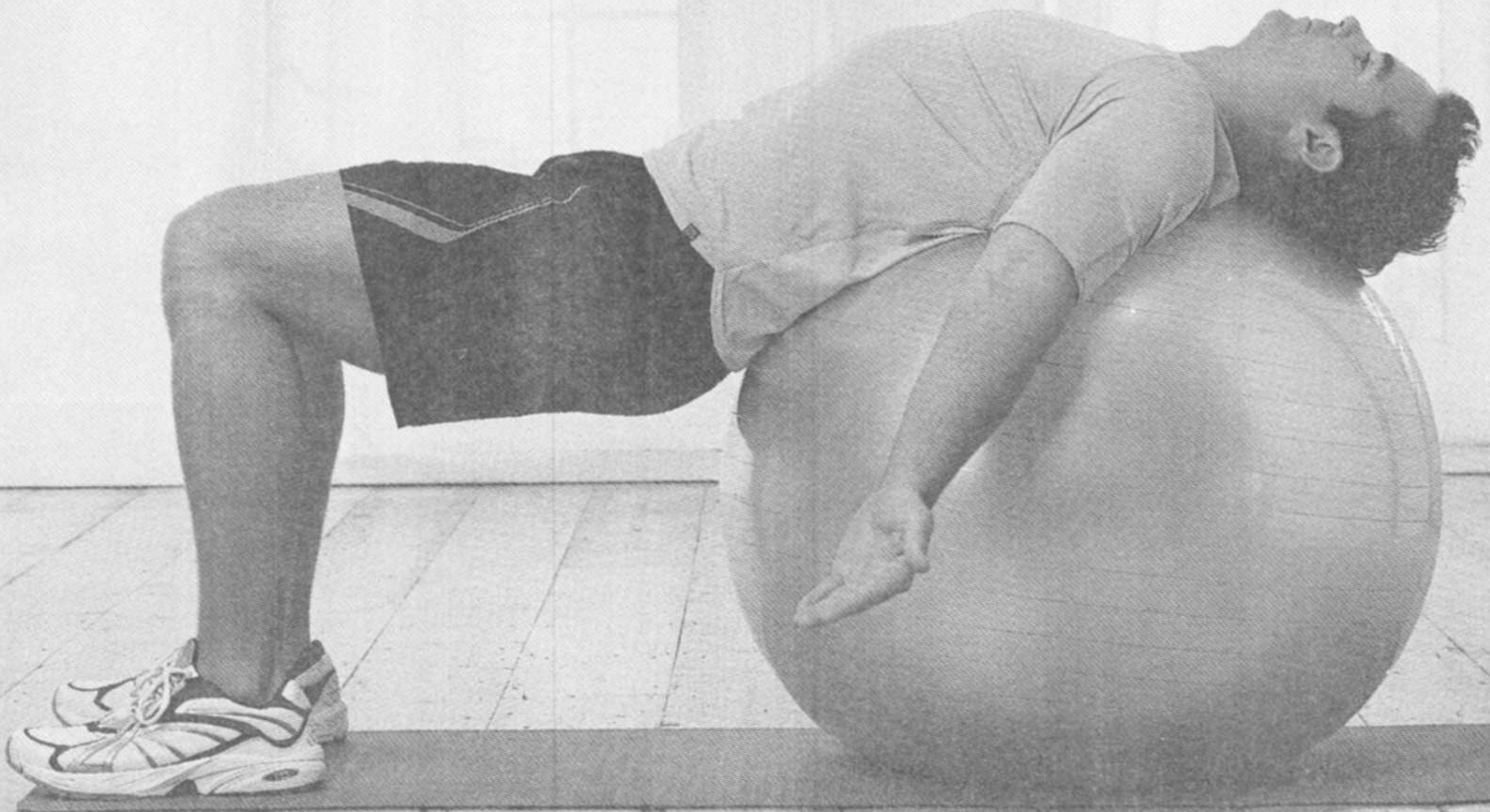
■ سرد کردن بدن (۱۵ دقیقه)

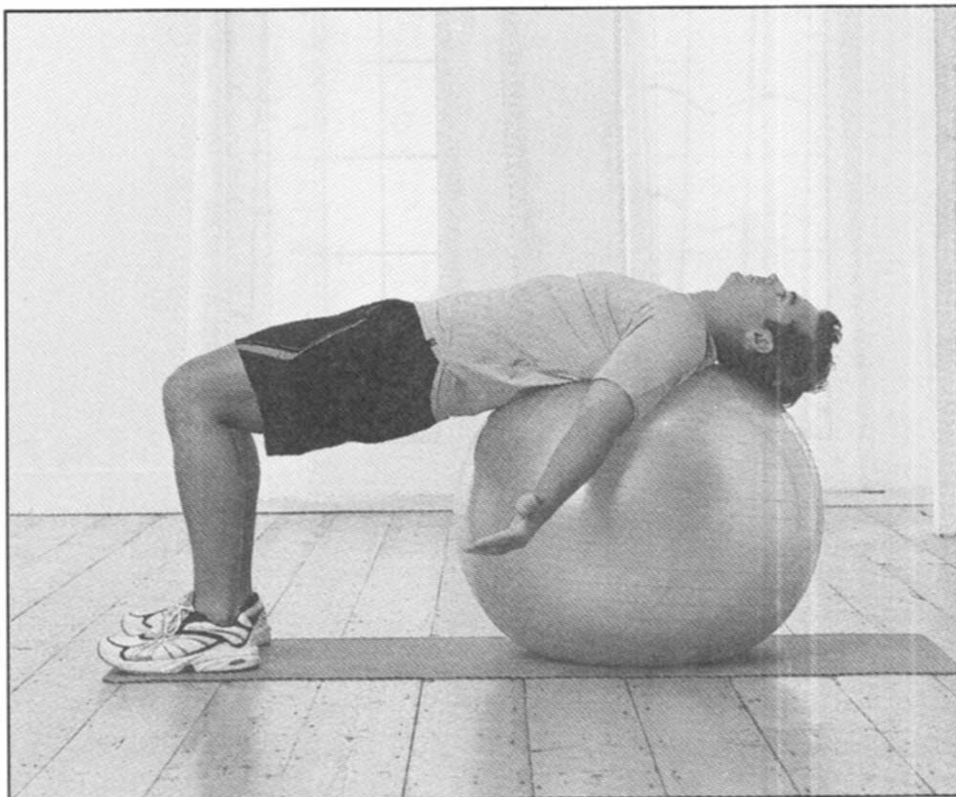
- ۵ دقیقه تمرینات سطح متوسط قلبی- عروقی (صفحه ٢٤)
- ماساژ SMR با استوانه ابری (صفحات ٤٤ - ٥۳)
- حرکات کششی اصلاحی (کشش‌های در حال حرکت صفحات ٦٦ - ۷۳)

حرکت پل زدن به صورت طاق باز روی توپ سوئیسی

تکرار: ۱۵
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۴←۲←۲
فواید: استحکام عضلات کمر و مرکز بدن را بهبود می‌بخشد.

۱ حرکت را با نشستن روی توپ آغاز نمایید، سپس به آرامی پاها را از توپ دور نمایید و به پشت روی توپ دراز بکشید. سر و شانه‌ها باید توسط توپ نگه داشته شوند. کف پاها روی زمین و رو به جلو باشد. زانوها به اندازه عرض شانه از هم باز باشد. شکم را به سمت داخل بدن بکشید و عضلات باسن را سفت نمایید.



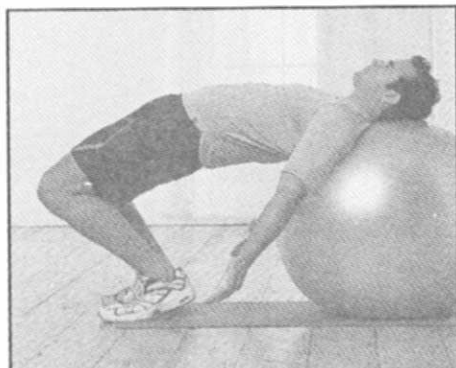


۲ مفاصل ران را رو به بالا بیاورید تا یک خط صاف بین زانوها و شانه‌ها بوجود آید. این حالت را چند ثانیه نگه دارید، سپس به آرامی به نقطه شروع حرکت برگردید و سپس آنرا تکرار نمایید.

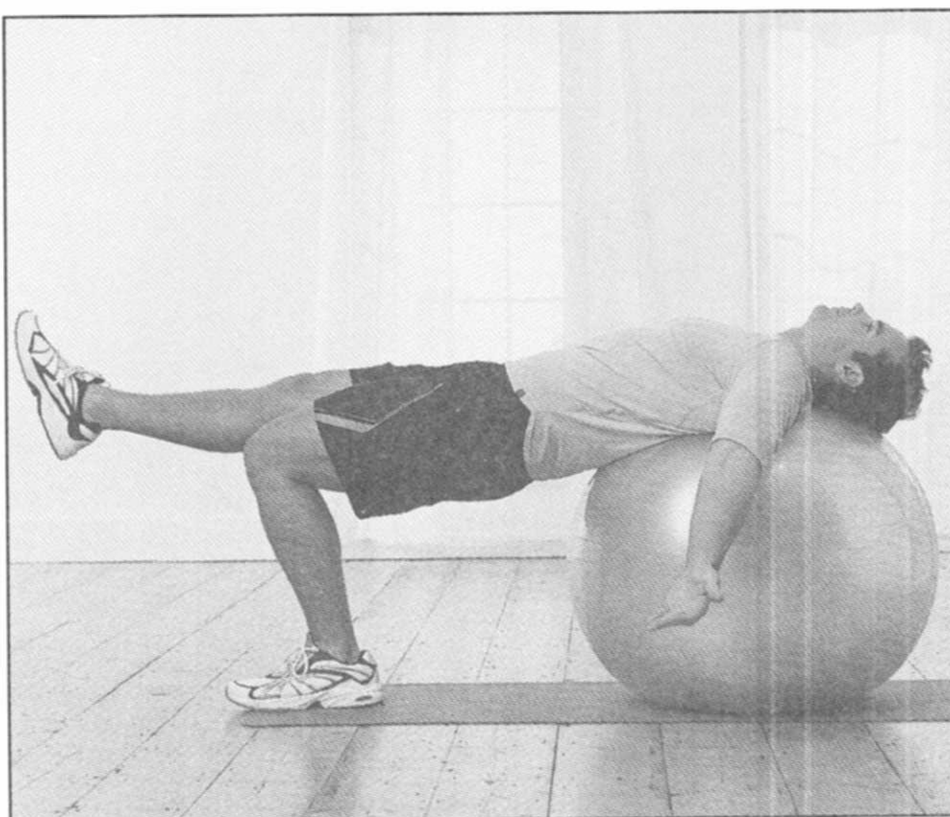
نکته برای پیشرفت:

شدت تمرین را با اجرای حرکت بر روی یک پا افزایش دهید.

اشتباه رایج:

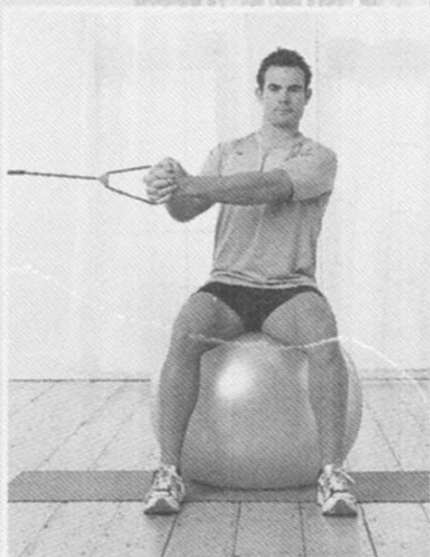


توپ نباید زانوهای پا را از روی قوزک پا به جلو فشار دهد.

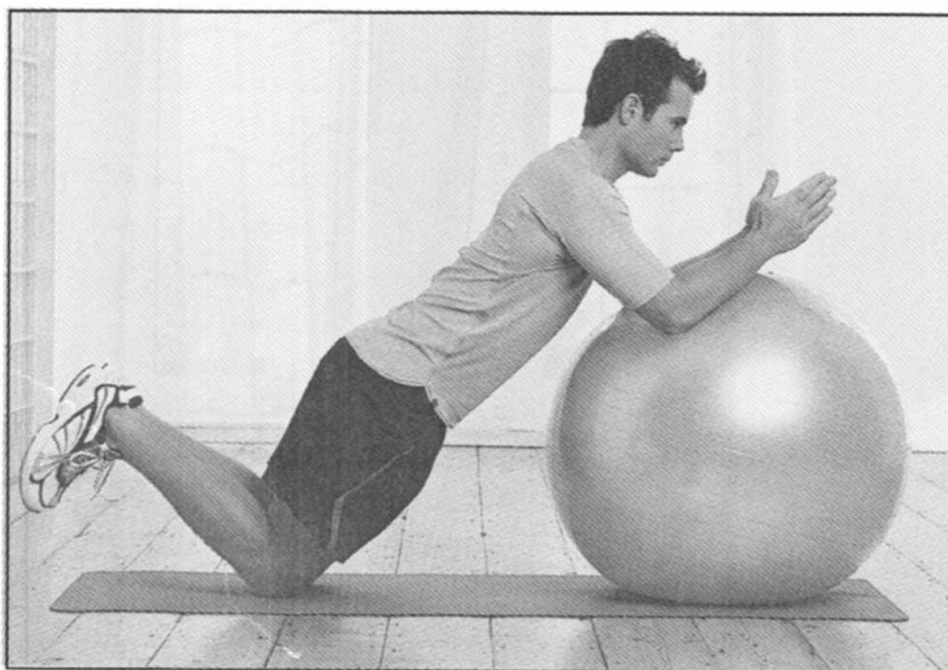


حرکت پل زدن به صورت دمر روی توپ سوئیسی

تکرار: ۱
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: برای ۱۰ الی ۱۵ ثانیه نگه دارید.
فواید: استحکام مرکز بدن را افزایش می‌دهد.



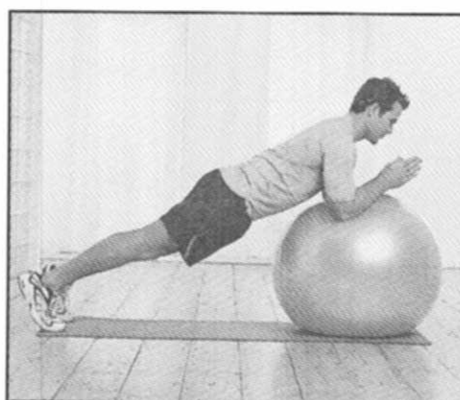
۱ یک طناب کششی در دست بگیرید. روی توپ سوئیسی بنشینید، ستون فقرات را صاف نگه دارید و طناب را با دستان باز و کشیده در مقابل خود هم ارتفاع با سینه نگه دارید. شانه‌ها رو به عقب باشند. شکم را به سمت داخل بدن بکشید.



بدن را رو به جلو متمایل کنید به طوری که ساعد دست‌ها و خود دست‌ها روی توپ قرار داشته و به اندازه عرض شانه از هم باز باشند. زانوها کمی را کمتر از اندازه عرض شانه از هم باز کرده و روی زمین قرار دهید. ساق و کف پا را از روی زمین بلند کنید. شکم را به سمت داخل بدن بکشید و عضلات باسن را سفت نمایید. دقت کنید شانه‌ها رو به عقب باشند. ساعد دست‌ها همچنان روی توپ قرار داشته باشند، مفاصل ران را بلند کرده و خود را به سمت بالا بکشید تا زمانی که بدن از نوک سر تا زانوها یک خط مستقیم تشکیل دهد. دقت کنید شانه‌ها، مفاصل ران و زانوها با یکدیگر در یک راستا قرار داشته باشند این حالت را حفظ کرده، سپس به نقطه شروع باز گردید و حرکت را تکرار نمایید.

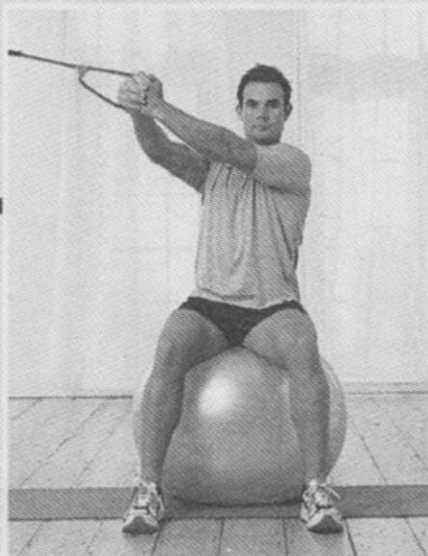
نکته برای پیشرفت:

شدت تمرین را با بلند کردن کل بدن و حفظ تعادل آن فقط بر روی نوک انگشتان پا به جای زانوها، افزایش دهید.



حرکت چرخش بالا تنه با طناب روی توپ سوئیسی

تکرار: ۱۵
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ٤←۲←۲
فواید: استحکام مرکز بدن، حالت قامت بدن و کل سیستم عصبی را بهبود می‌بخشد.

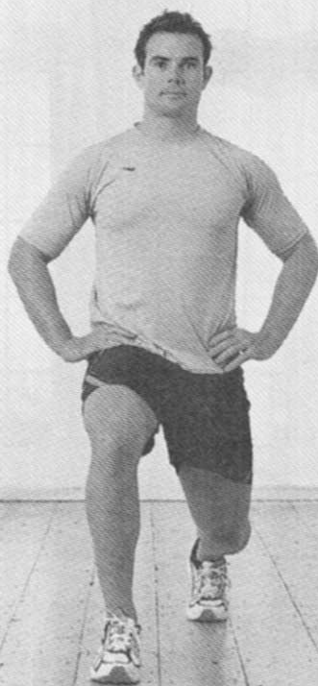


نکته برای پیشرفت:
این حرکت را در زاویه ٤۵ درجه انجام دهید، طناب را از بالا به پایین و از پایین به بالا بکشید.

۲

طناب کششی را از جلوی بدن به جانب بدن حرکت دهید. بالا تنه را بچرخانید و طناب را به یک سمت از بدن بکشید، سپس به نقطه شروع حرکت برگردید. ۱۵ تکرار انجام دهید، سپس حرکت را روی سمت دیگر بدن تکرار نمایید.

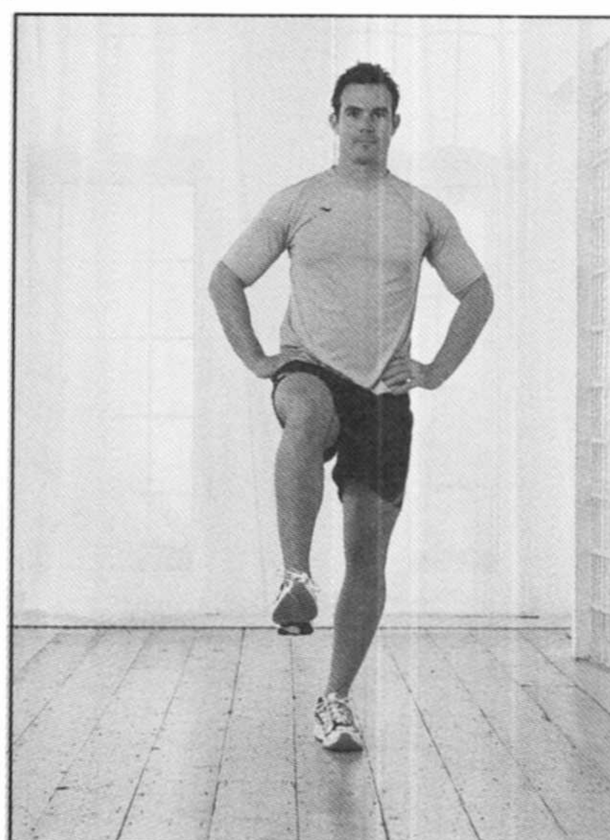
۱ طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه از هم باز باشد. کف پاها رو به جلو و دست‌ها را در کنار کمر قرار دهید. شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

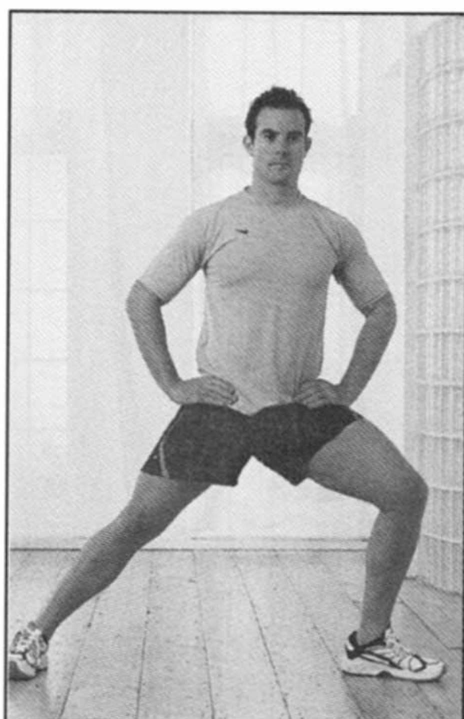


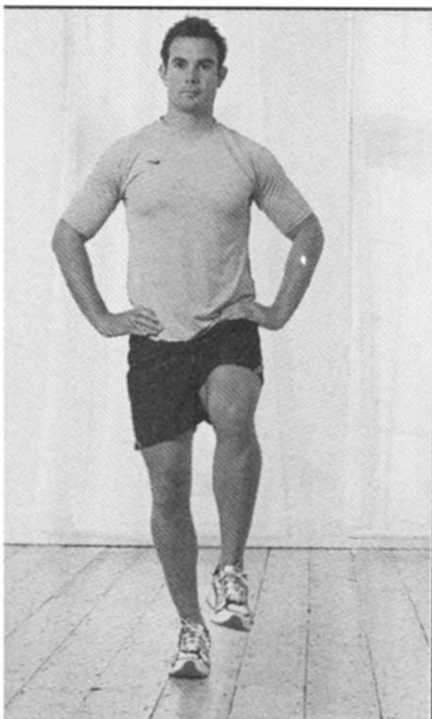
۲ ستون فقرات را صاف نگه دارید، رو به جلو گام بردارید و با خم کردن مفاصل ران، زانوها و قوزک پاها به آرامی پایین بروید. بالا تنه را صاف و کشیده نگه داشته و وزن بدن را بین پاشنه پاها و ساق پاها حفظ کنید. اجازه ندهید کف پا رو به بیرون یا داخل باشد. همزمان با حفظ حالت صاف بالا تنه و ستون فقرات تا جایی که می‌توانید پایین بروید.

تکرار: ۱۲
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: استحکام و تعادل کل بدن را افزایش می‌دهد.

حرکت تعادلی لانگ پا (زانو زدن) به صورت تک پا







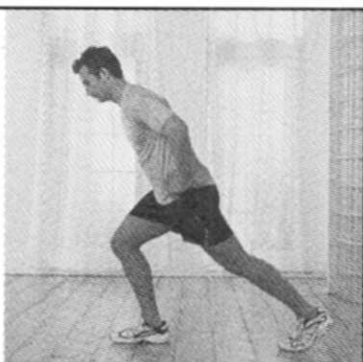
نکته برای پیشرفت:

این حرکت را با زاویه ٤۵ درجه و به جانب بدن انجام دهید.

۳

به آرامی به نقطه ایستاده برگردید، روی پای عقب تعادل خود را حفظ کنید، سپس حرکت را تکرار نمایید. زمان پایین رفتن، حرکت را بسیار آرام اجرا کنید و بیشتر بر روی پایین رفتن و خط صاف بدن تمرکز داشته باشید. ۲ ست ۱۲ تکراری را روی هر پا انجام دهید.

اشتباه رایج:

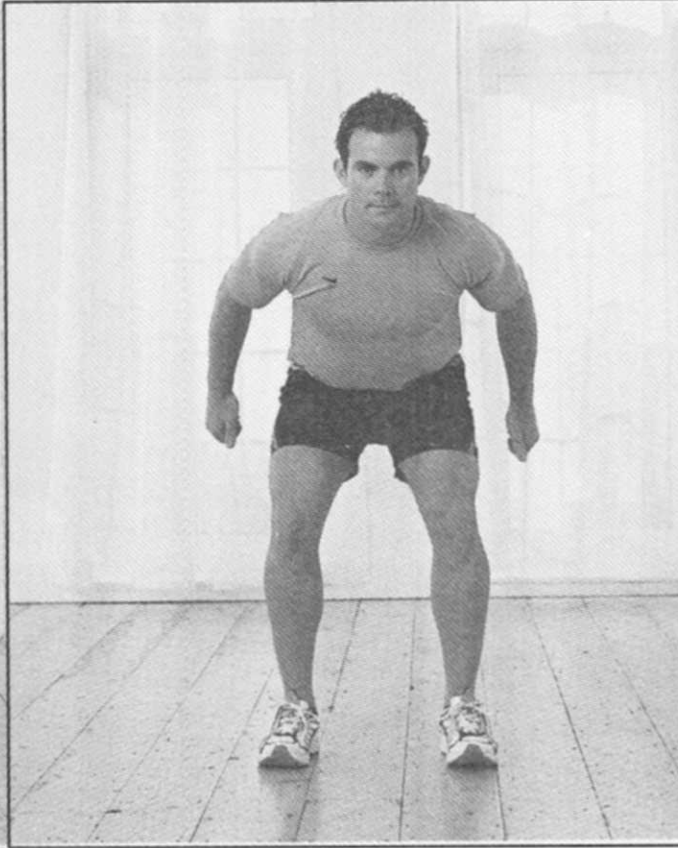


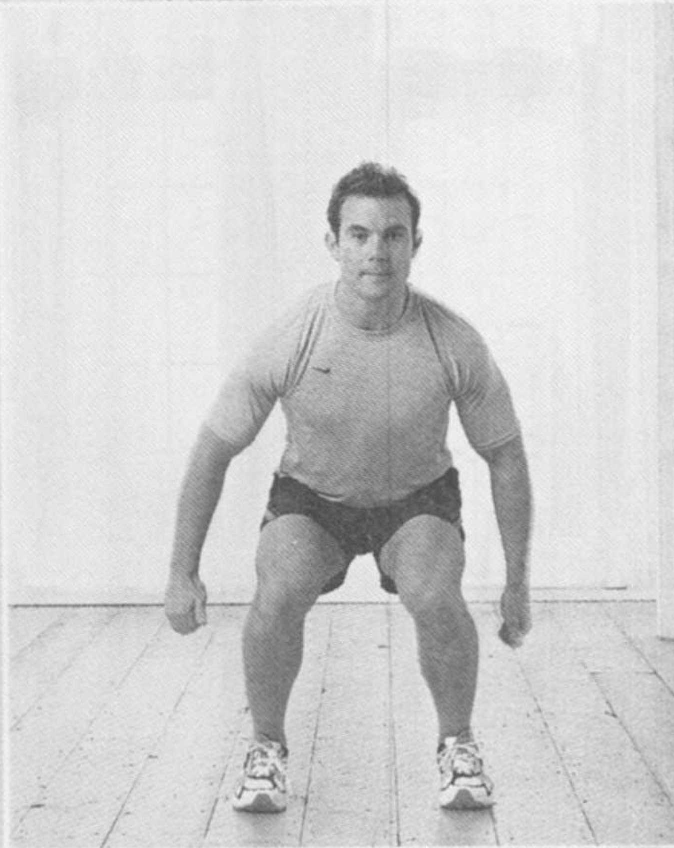
مراقب باشید رو به جلو خم نشده و زانوها جلوتر از قوزک پا قرار نگیرند. اجازه ندهید زانوها به سمت داخل یا خارج تغییر جهت دهند.

هیچ چیز جایگزین انجام حرکت به صورت صحیح نمی شود.

حرکت پرش پا جمع

تکرار: ٦
ست: ٢
مدت زمان هر حرکت: فرود آمده و به مدت ٣ ثانیه مکث نمایید.
فواید: استحکام و کنترل عصبی - عضلانی را افزایش می‌دهد.

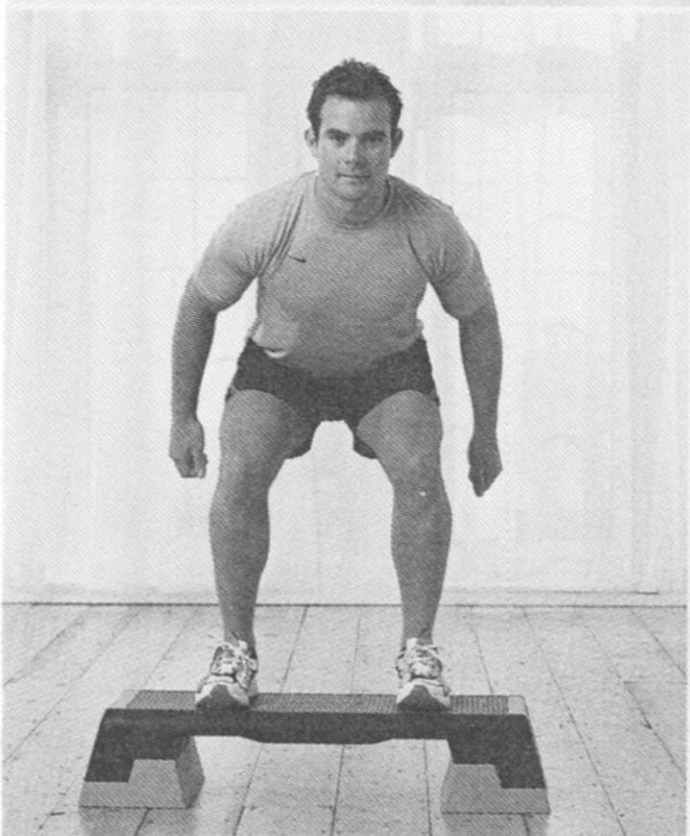




❶ بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. زانوها با انگشتان دوم و سوم پا در یک راستا قرار داشته باشند.

❷ به آرامی در حالت اسکوآت به پایین حرکت کنید، سپس با استفاده و کمک دست‌ها به صورت انفجاری بپرید. زانوها را در نقطه بالای پرش به سمت سینه‌ها جمع کنید. روی انگشتان پا به زمین بیایید، سپس پاشنه‌ها را روی زمین قرار دهید و به نقطه شروع حرکت برگردید. پرش را دوباره تکرار نمایید.





نکته برای پیشرفت:

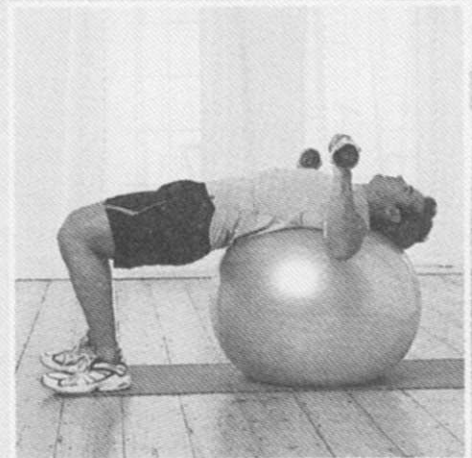
از روی یک سطح بالاتر از زمین بپرید.

اشتباه رایج:



دقت کنید کف پاها و زانوها به داخل یا خارج تغییر جهت ندهند.

حرکت پرس سینه روی توپ سوئیسی

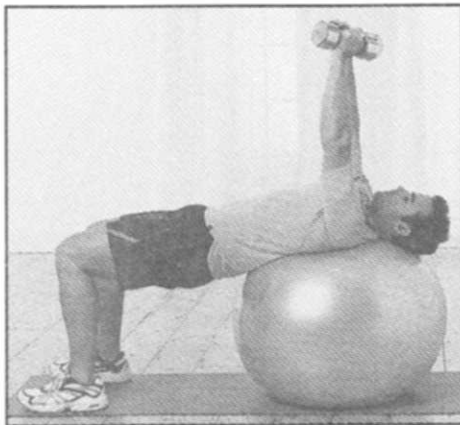


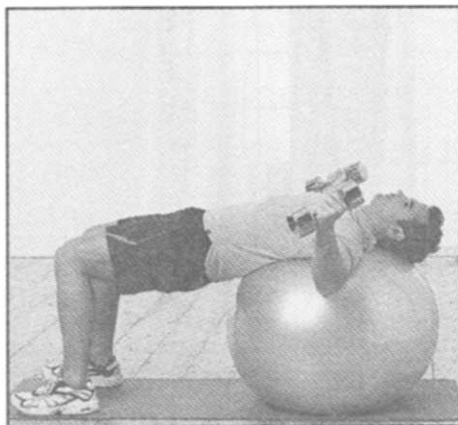
۱ با هر دست یک دمبل را نگه داشته و روی توپ سوئیسی بنشینید. به آرامی رو به عقب غلت بخورید تا زمانی که سر و گردن شما روی توپ قرار بگیرند و کف پاها روی زمین رو جلو و به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشند. مفاصل ران را بلند کنید تا جایی که با زانوها و شانه‌ها در یک خط قرار داشته باشند. دست‌ها را خم کنید و دمبل‌ها رو به بالا باشند. شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

۲ به آرامی دمبل‌ها را تا جایی که می‌توانید رو به سقف به سمت بالا ببرید. ستون فقرات را صاف و مرکز بدن را محکم نگه دارید. دمبل‌ها را به نقطه شروع باز گردانید و حرکت را تکرار نمایید.

حرکت پرس سینه با دمبل بصورت معکوس روی توپ سوئیسی

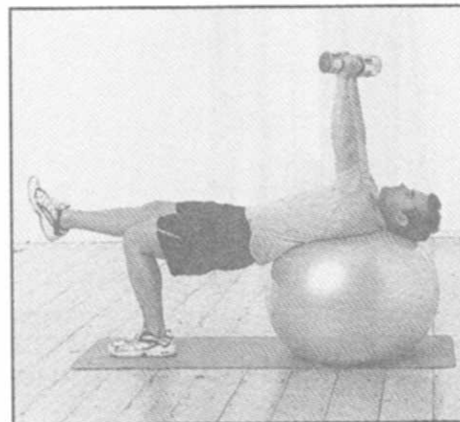
تکرار: ۱۲
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: عضلات سینه را تقویت و مرکز بدن را مستحکم می‌کند.





۱ طوری که کف پاها روی زمین باشند روی توپ سوئیسی دراز بکشید. پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز و مستقیم رو به جلو باشند. مفاصل ران را بالا بیاورید به شکلی که با زانوها و شانه‌ها در یک خط قرار داشته باشند. دست‌ها را رو به بالا و بصورت کاملاً کشیده باز کنید. کف دست‌ها رو به یکدیگر باشند و شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

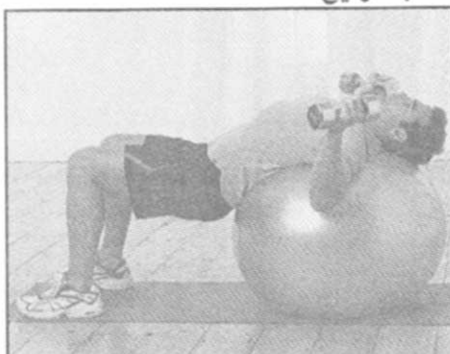
۲ اجازه دهید دست‌ها کمی خم باشند و به آرامی آنها را تا ارتفاع شانه‌ها پایین بیاورید به نقطه شروع حرکت باز گردید و حرکت را تکرار نمایید.



نکته برای پیشرفت:

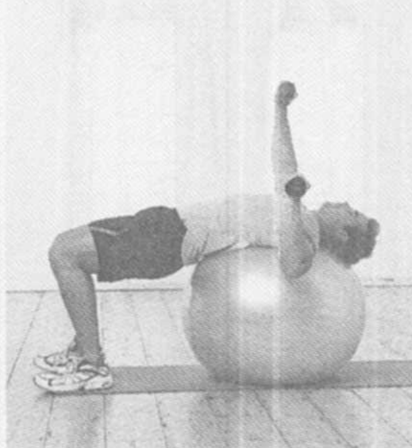
حرکت را هنگامی‌که کف یکی از پاها از زمین بلند شده است اجرا نمایید.

اشتباه رایج:



پشت خود را خم نکنید. دست‌ها و زانوهای خود را زیاد پایین نیاورید و آرنج‌ها را بیش از حد خم نکنید.

تکرار: ۱۲
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: عضلات سینه را تقویت و مرکز بدن را مستحکم می‌کند.



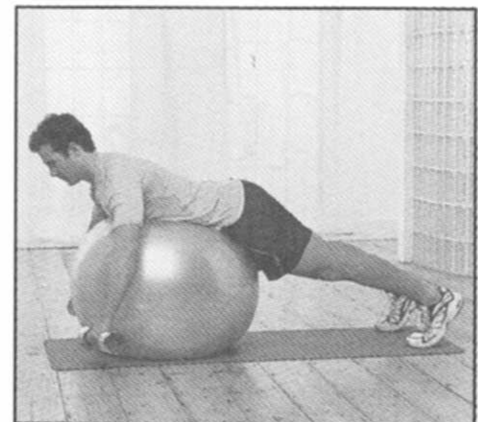
نکته برای پیشرفت:

در یک زمان فقط یک دست را بالا بیاورید.

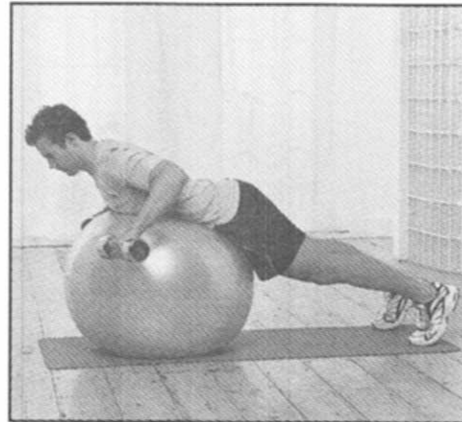


حرکت پارویی روی توپ سوئیسی

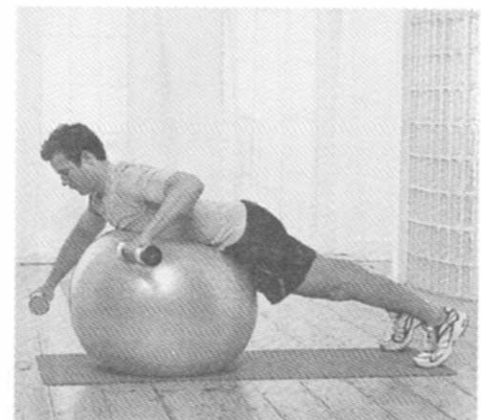
تکرار: ۱۲
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: قدرت عضلات پشت و شانه‌ها را افزایش می‌دهد.



۱ به صورت دمر با قسمت پایین شکم روی توپ سوئیسی دراز بکشید و پاها را صاف کرده و بکشید. شکم را به سمت داخل بدن بکشید و با هر دست در مقابل خود یک دمبل نگه دارید.



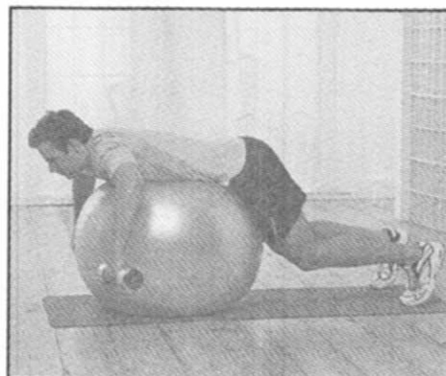
۲ وزنه‌ها را مانند حرکت پارو زدن به سمت سینه بیاورید، آرنج‌ها باز و پشت دست‌ها رو به بالا باشد. به نقطه شروع باز گشته و حرکت را تکرار نمایید.



نکته برای پیشرفت:

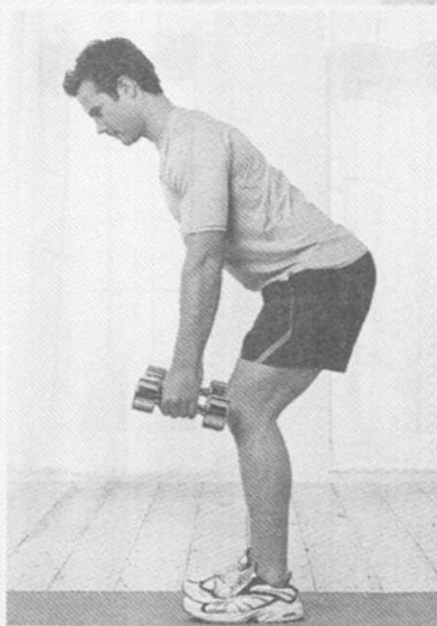
در یک زمان یک دست را به سمت سینه بیاورید

اشتباه رایج:



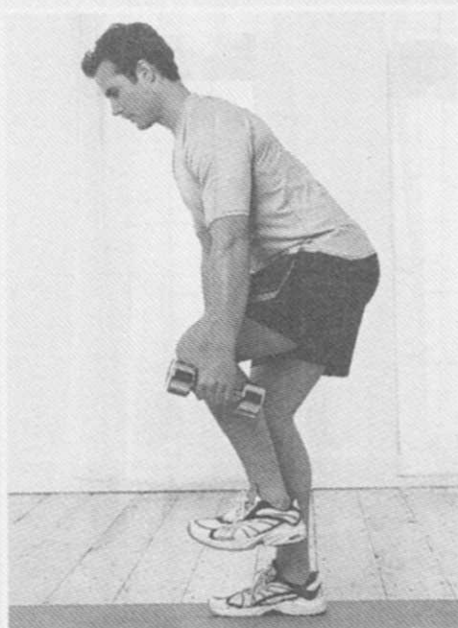
پشت خود را خم نکنید یا سر را بالا نیاورید.

تکرار: ۱۲
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: کل بدن را به حرکت در می‌آورد، عضلات پشت، و مرکز بدن را تقویت می‌کند.



۱ با هر دست یک دمبل نگه دارید. پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشد. طوری بایستید که زانوها کمی خم شده باشند. دقت کنید شانه‌ها رو به عقب و پائین باشند. از ناحیه مفصل ران به جلو خم شوید و ستون فقرات را صاف نگه دارید. دست‌ها صاف و کشیده رو به زمین باشند. شکم خود را به سمت داخل بدن بکشید و عضلات باسن را سفت نمایید.

حرکت پارویی با دمبل بصورت ایستاده



نکته برای پیشرفت:

حرکت را با ایستادن بر روی یک پا اجرا کنید.

۲ در یک حرکت پارویی وزنه‌ها را به سمت سینه‌ها بالا بیاورید، آرنج‌ها را نزدیک بدن نگه دارید به نقطه شروع باز گشته و حرکت را تکرار نمایید.

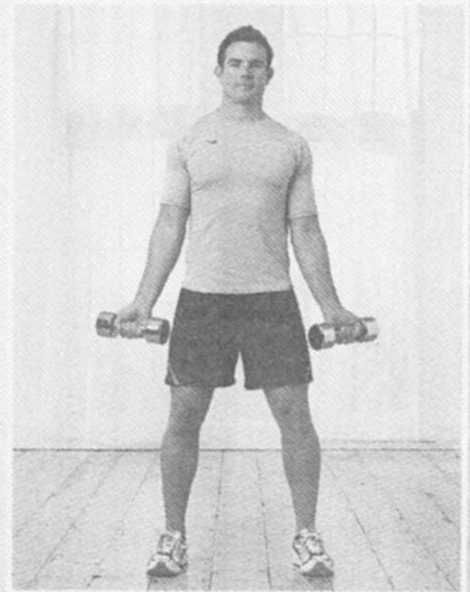
اشتباه رایج:



پشت خود را خم نکنید و یا سر را بالا نیاورید.

حرکت جلو بازو با دمبل بصورت ایستاده

تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: عضلات جلو بازو را تقویت می‌کند.

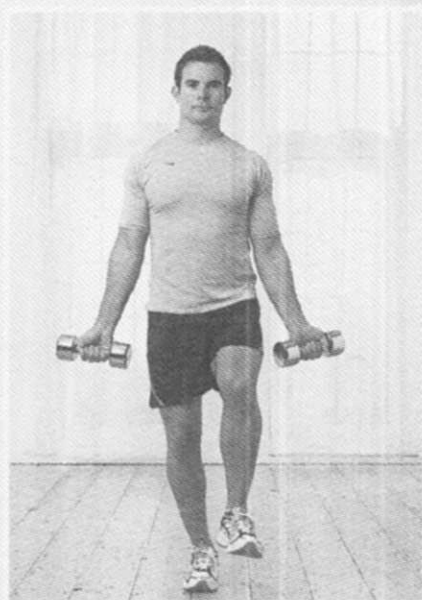


۱ بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز نمایید. زانوها کمی خم و پاها را به جلو باشد. دست‌ها در کنار بدن و کف آنها رو به جلو بوده و با هر کدام یک دمبل نگه دارید. شانه‌ها رو عقب باشند شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

۲ حرکت بازو دمبل را با ثابت نگه داشتن جلو بازو و خم کردن آرنج برای بالا آوردن دمبل به سمت سر شانه‌ها اجرا نمایید. به آرامی دمبل‌ها را به نقطه شروع برگردانید سپس حرکت را تکرار نمایید.

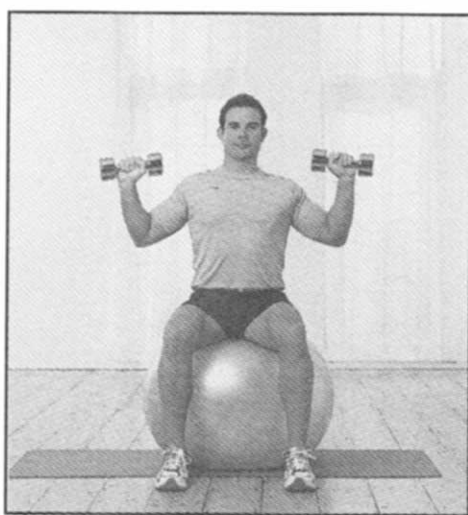
حرکت پرس سرشانه با دمبل بصورت نشسته روی توپ سوئیسی

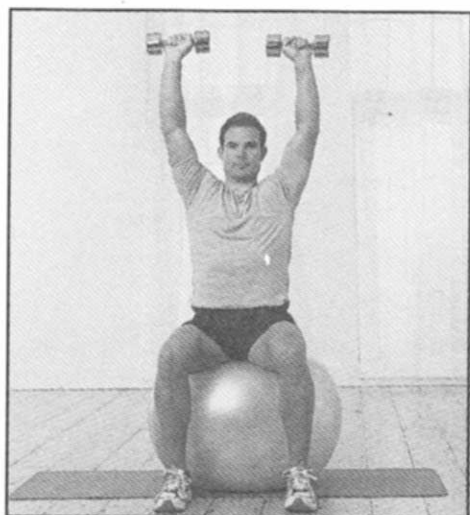
تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: عضلات سرشانه‌ها را سفت و تقویت می‌کند.



نکته برای پیشرفت:

حرکت را زمانی که با یک پا ایستاده‌اید اجرا نمایید.

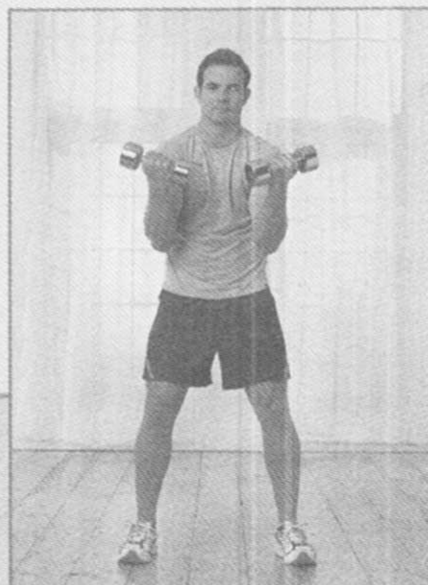




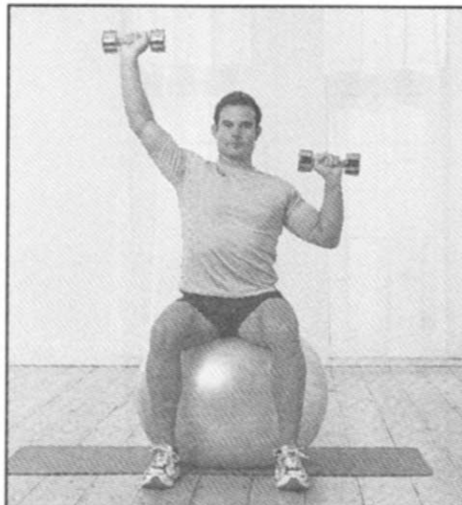
۱ روی توپ سوئیسی بنشینید. ستون فقرات صاف و کف پاها روی زمین باشد. در حالیکه آرنج‌ها خم شده‌اند با هر دست یک دمبل هم ارتفاع با شانه‌ها نگه دارید. شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

۲ دمبل‌ها را به سمت بالای سرشانه و رو به سقف بالا ببرید. سپس آنها را به سمت پایین بیاورید و حرکت را تکرار نمایید.

اشتباه رایج:



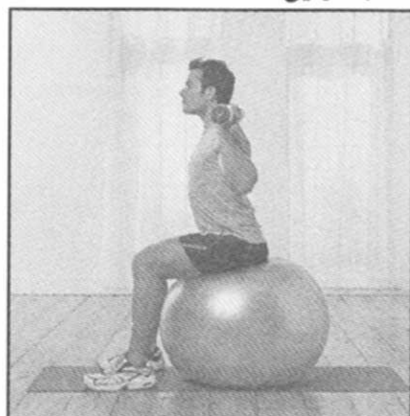
اجازه ندهید سرشانه‌ها رو به جلو یا بالا حرکت کنند.



نکته برای پیشرفت:

در یک زمان فقط یک دست را بالا بیاورید

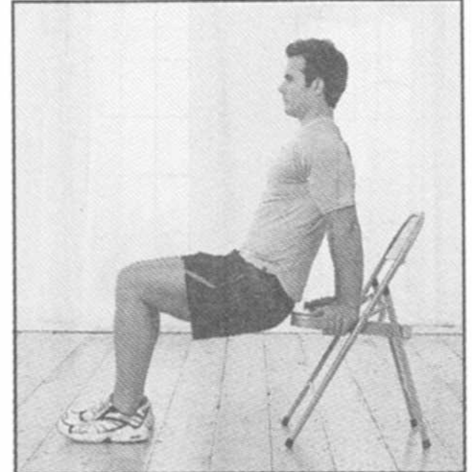
اشتباه رایج:

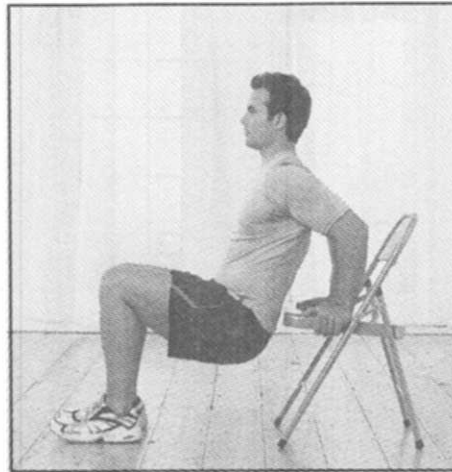


پشت خود را خم نکنید یا اجازه ندهید سر رو به جلو برود.

حرکت پشت بازو دیپ روی صندلی

تکرار: ۱۲
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: عملکرد عضلات سه سر سینه را بهبود می بخشد و به استحکام شانه ها کمک می کند.

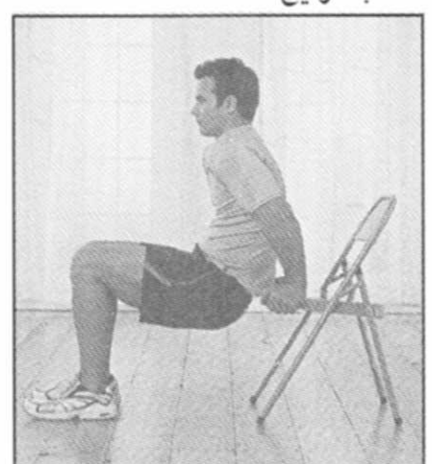




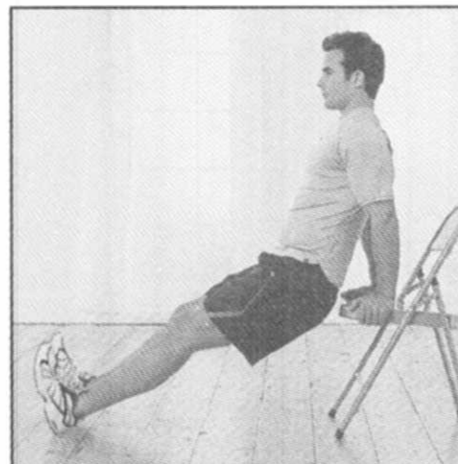
۱ با دستان خود لبه صندلی را بگیرید. باسن خود را تا جایی که می‌توانید نزدیک صندلی نگه دارید. وزن خود را با دستانتان حفظ نمایید. کف پاها را نزدیک یکدیگر نگه دارید و زانوها خم شده باشند. دست‌ها صاف و نزدیک به پهلوها باشند. شانه‌ها رو به عقب و پائین قرار بگیرند.

۲ دست‌ها را کمی خم کنید، به آرامی بدن خود را به سمت زمین پایین بیاورید تا زمانیکه شانه‌ها دقیقاً بالای آرنج‌ها قرار بگیرند. دست‌های خود را صاف نمایید تا بدن خود را بلند کنید و به نقطه شروع برگردید. سپس حرکت را تکرار نمایید.

اشتباه رایج:

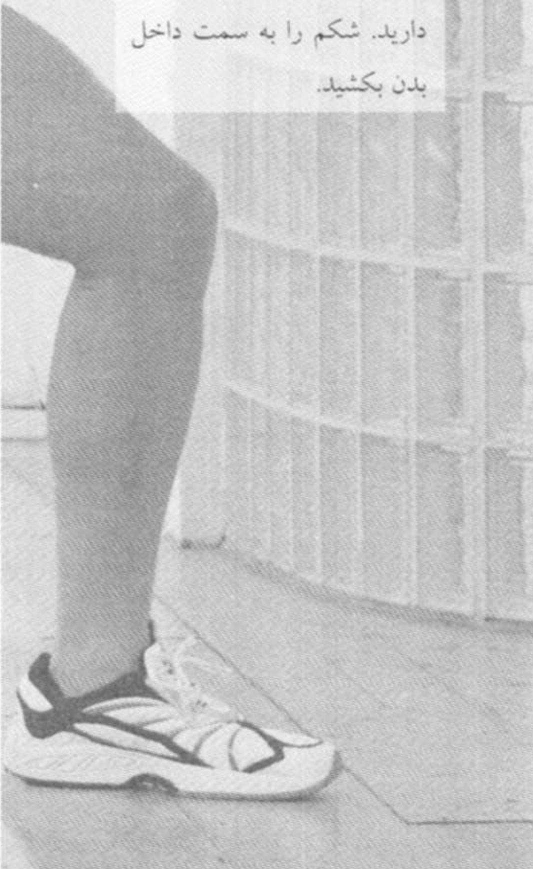


اجازه ندهید وقتی پایین و بالا می‌روید، شانه‌ها رو به جلو یا بالا حرکت کنند.



نکته برای پیشرفت:

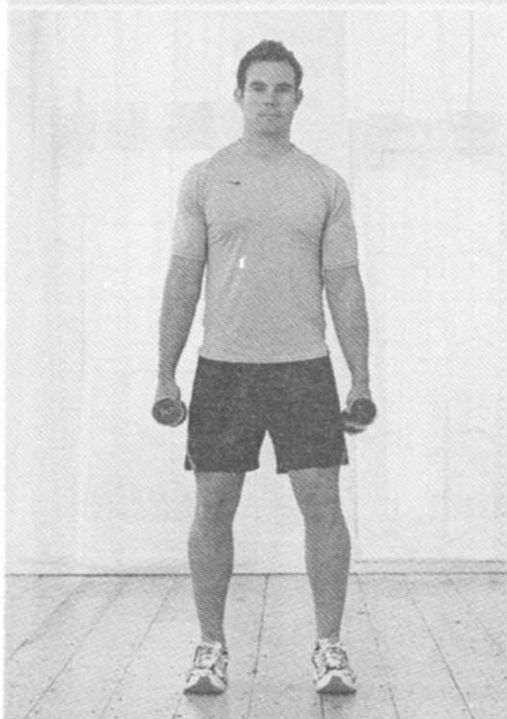
حرکت را بوسیله دور کردن کف پاها از صندلی سخت‌تر کنید.



۱ طوری بایستید که پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشند. کف پاها رو به جلو و دست‌ها در کنار بدن قرار داشته باشد و با هر دست یک دمبل نگه دارید. شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

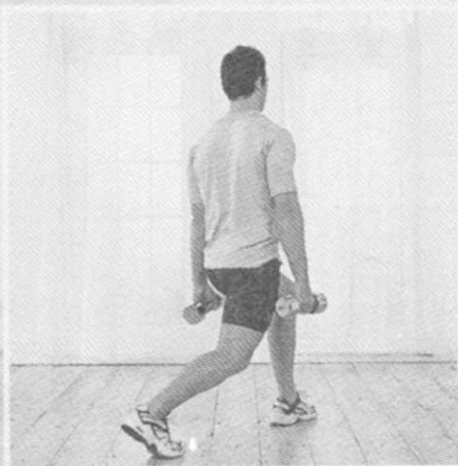
حرکت لانگ پا (زانو زدن) با دمبل به طرفین

تکرار: ۱۲
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: کنترل پایین تنه را بهبود می‌بخشد و قدرت عضلات پا در همه جهات را افزایش می‌دهد.



۲ در حالیکه ستون فقرات را صاف نگه داشته‌اید، در زاویه ٤٥ درجه به یکی از طرفین بدن گام بردارید و با خم کردن زانوها، ران و قوزک پاها بدن خود را به سمت پایین حرکت دهید. بالا تنه را کاملاً صاف و وزن خود را بین قوزک و ساق پای خود حفظ نمایید. اجازه ندهید کف پا رو به بیرون یا داخل تغییر جهت دهد در حالیکه بالا تنه و ستون فقرات خود را صاف نگه داشته‌اید تا جایی که می‌توانید پایین بروید.

۳ به آرامی به نقطه شروع باز گشته و حرکت را تکرار نمایید. در هنگام پایین رفتن حرکات را بسیار آرام اجرا کرده و بر روی نحوه پایین رفتن و صاف نگه داشتن بالا تنه تمرکز کنید. ۲ ست ۱۲ تکراری را روی هر پا اجرا نمایید.



نکته برای پیشرفت:

در زاویه ٤٥ درجه رو به عقب گام بردارید.

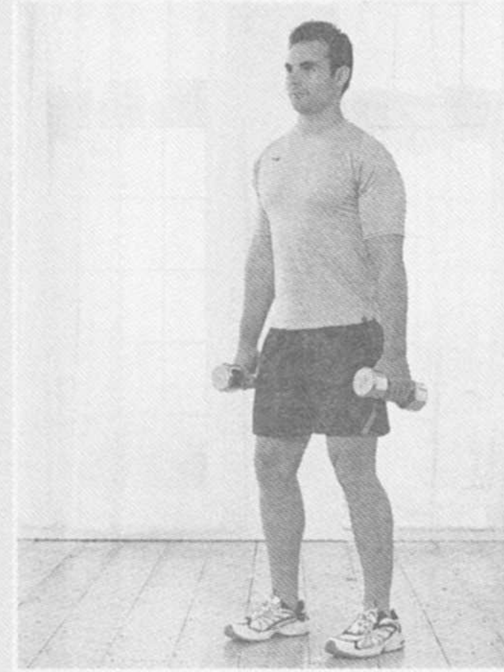
اشتباه رایج:

اجازه ندهید کف پا رو به داخل یا بیرون باشد. کل بدن خود را در زاویه ٤٥ درجه نچرخانید. استخوان لگن باید همیشه رو به جلو باشد.



حرکت لانگ پا (زانو زدن) با دمبل

تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: پاها را تقویت کرده و استحکام کل بدن را افزایش می‌دهد.

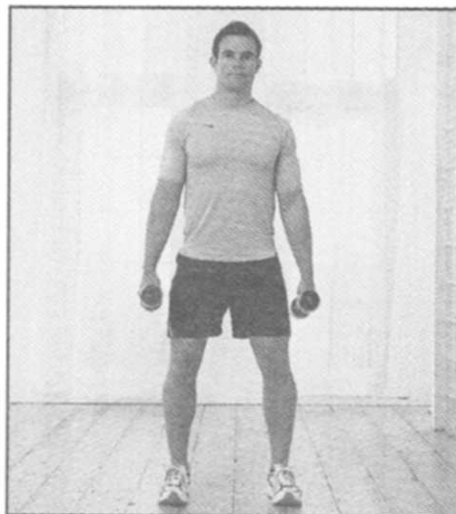


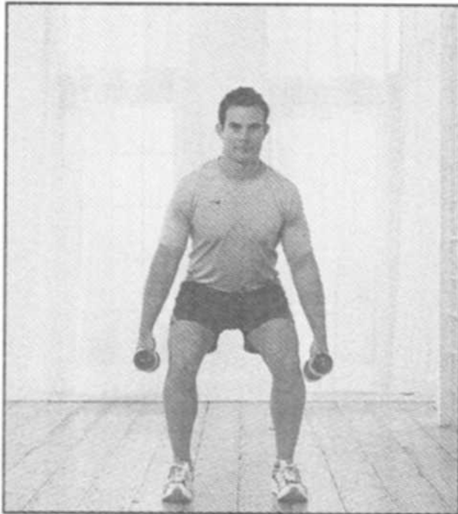
۱ بایستید، پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشند. زانوها با انگشتان دوم و سوم پا در یک خط قرار داشته باشد دست‌ها در کنار بدن و با هر کدام یک دمبل نگه دارید شکم را به سمت داخل بدن بکشید.

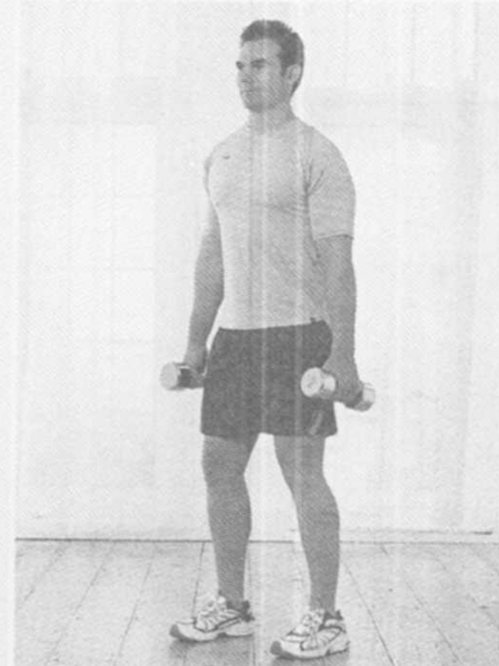
۲ در حالیکه ستون فقرات را صاف نگه داشته‌اید، به جلو گام بردارید و به آرامی بدن خود را با خم کردن زانوها، مفاصل ران و قوزک پاها به پایین حرکت دهید. بالا تنه را صاف و وزن خود را بین قوزک و ساق پا حفظ نمایید. اجازه ندهید کف پا رو به داخل یا بیرون باشد. در حالیکه بالا تنه را صاف نگه داشته‌اید تا جایی که می‌توانید پایین بروید.

حرکت اسکوآت با دمبل

تکرار: ۱۲
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: استحکام و قدرت کل بدن، به ویژه پایین تنه، را افزایش می‌دهد.



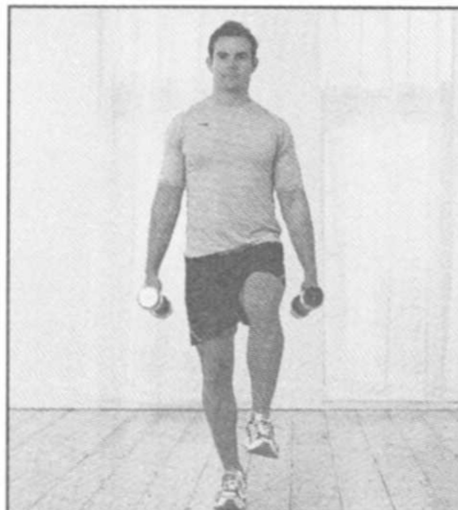




۱ طوری که پاها به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشند بایستید. زانوها با انگشتان دوم و سوم پا در یک خط قرار داشته باشد. دست‌ها در کنار بدن و با هر کدام یک دمبل نگه دارید. شانه‌ها رو به عقب باشند.

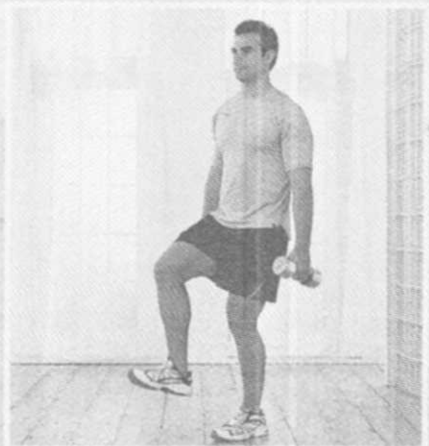
۲ شکم را به سمت داخل بدن بکشید. شانه‌ها را رو به عقب و ستون فقرات را صاف نگه دارید و در همین حین به آرامی خود را در حالت اسکوآت با خم کردن زانوها، مفاصل ران و قوزک پاها به سمت پایین حرکت دهید و باسن و ران‌های خود را رو به عقب هل دهید درست مانند زمان نشستن. به نقطه شروع برگردید و حرکت را تکرار نمایید. در هنگام پایین رفتن آهسته پایین رفته و بیشتر بر روی نحوه پایین رفتن و نقطه پایانی حرکت تمرکز داشته باشید. با حفظ حالت مناسب ستون فقرات تا جایی که می‌توانید پایین بروید. اسکوآت نیمه باید با پیشرفت بدن به اسکوآت کامل تبدیل شود.

۳ به آرامی به نقطه شروع باز گشته و حرکت را تکرار نمایید. هنگام پایین رفتن حرکت را با سرعت کم اجرا نمایید و بیشتر بر روی نحوه پایین رفتن و صاف بودن بالا تنه تمرکز داشته باشید. ۲ ست ۱۲ تکراری روی هر پا اجرا نمایید.



نکته برای پیشرفت:

حرکت را با ایستادن بر روی یک پا انجام دهید.



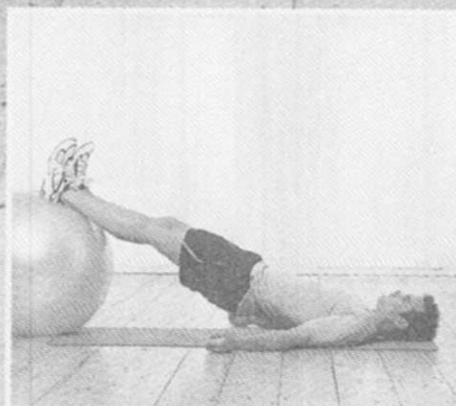
نکته برای پیشرفت:

هر حرکت را با برگشتن روی یک پا کامل نمایید.

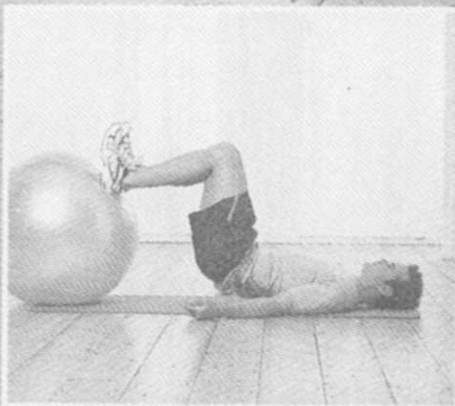
حرکت پشت پا روی توپ سوئیسی

تکرار: ۱۵
ست: ۱
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: بر روی عضلات پشت پا (همسترینگ) و مرکز بدن کار می‌کند.

۱ حرکت را با دراز کشیدن روی پشت خود آغاز نمایید. دست‌ها کشیده در کنار بدن و کف آنها رو به بالا باشد. پاشنه پاها را روی توپ قرار دهید و انگشتان پاها رو به سقف باشند. شکم را به سمت داخل بدن بکشید و عضلات باسن را سفت نمایید.



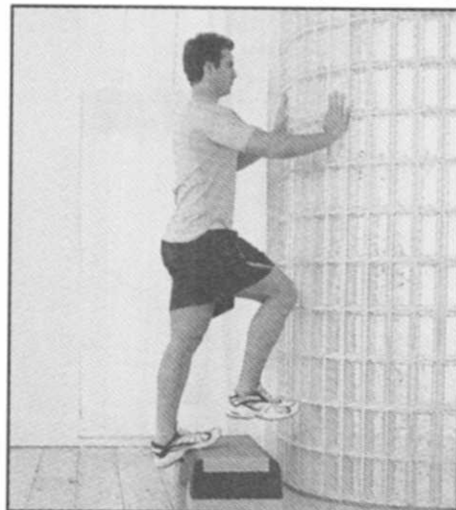
۲ مفاصل ران را از روی زمین بلند کنید طوری که پشت دست‌ها، شانه‌ها و پاشنه‌ها وزن بدن را نگه دارند.

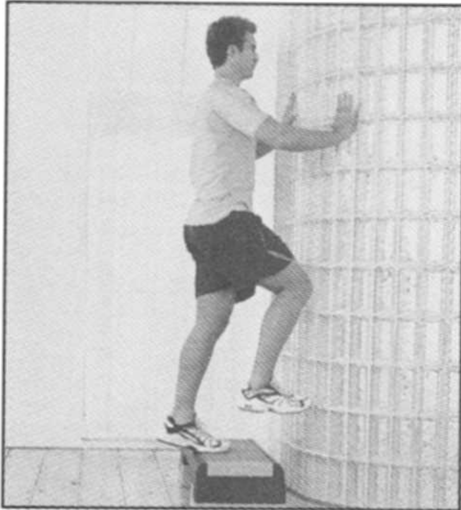


۳ پاشنه‌ها را با خم کردن زانوها به سمت باسن غلت دهید. به آرامی به نقطه شروع برگردید و در طول تمرین مفاصل ران را بالاتر از سطح زمین نگه دارید.

حرکت ساق پا بصورت ایستاده

تکرار: ۱۲
ست: ۲
مدت زمان هر حرکت: ۳←۲←۱
فواید: قدرت کشش و استحکام ساق پا را افزایش می‌دهد.





۱ حرکت را با ایستادن بر روی لبه یک پله آغاز نمایید - طوری که پاشنه‌ها روی پله قرار نداشته باشند، پاها باید به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز باشند و نوک انگشتان پا رو به لبه پله گرفته باشد.

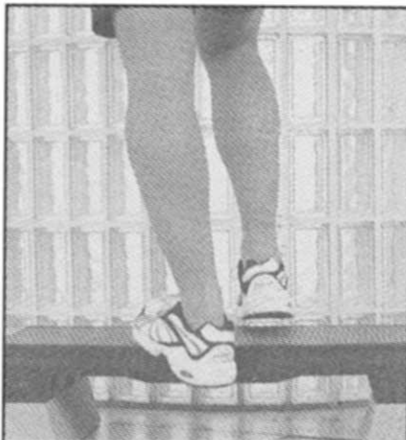
۲ کل بدن را بوسیله انگشتان پا رو به بالا حرکت دهید. پاشنه‌ها نیز بالاتر از انگشتان پا باشند. این حالت را چند ثانیه حفظ کرده، سپس به آرامی به روی پله باز گشته و حرکت را تکرار نمایید. ۲ ست ۱۲ تکراری را روی هر پا انجام دهید.



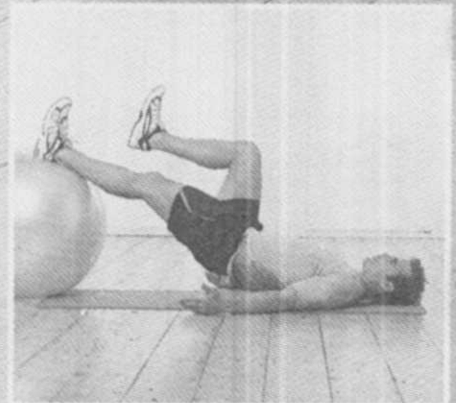
نکته برای پیشرفت:

برای فشار و کشش بیشتر با دست آزاد یک دمبل نگه دارید.

اشتباه رایج:

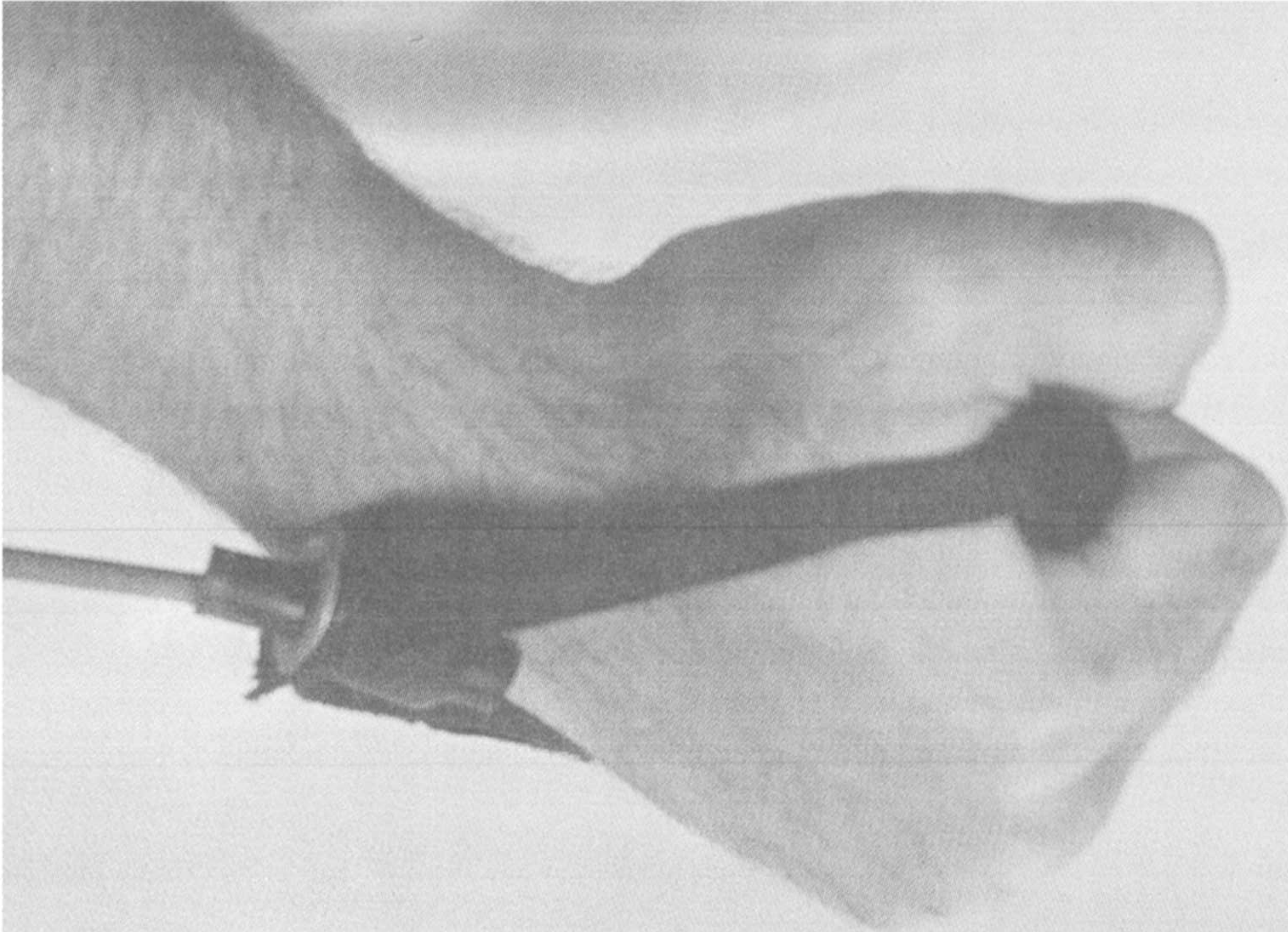


اجازه ندهید کف پاها رو به داخل یا بیرون تغییر جهت دهند.

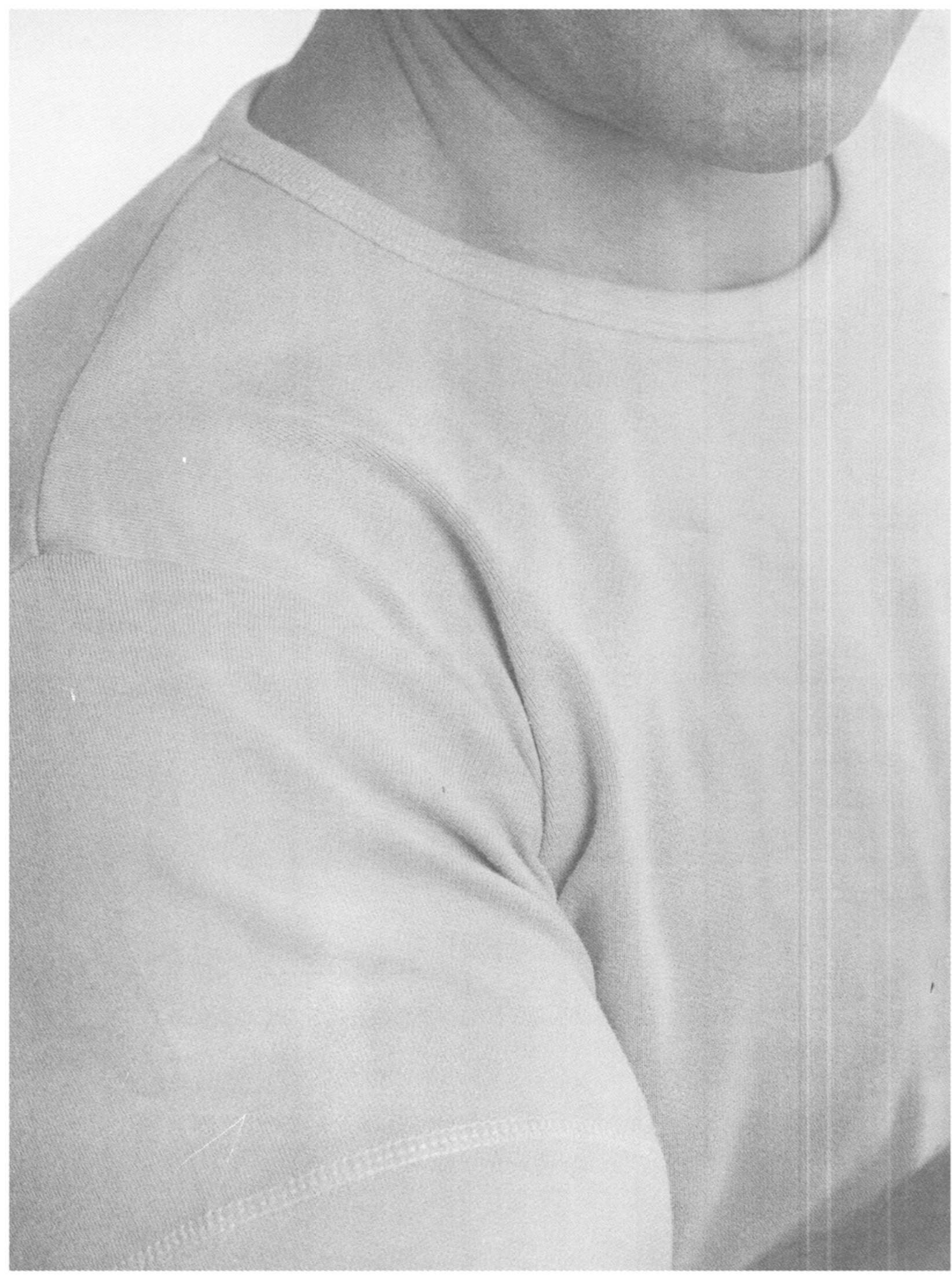


نکته برای پیشرفت:

شدت تمرین را بوسیله بالا بردن یک پاشنه از روی توپ و اجرای حرکت فقط با یک پا افزایش دهید.



نگاهی کوتاه به کل برنامه



شنبه

- گرم کردن
- تمرینات بدنسازی
- سرد کردن بدن

یکشنبه

- استراحت

دوشنبه

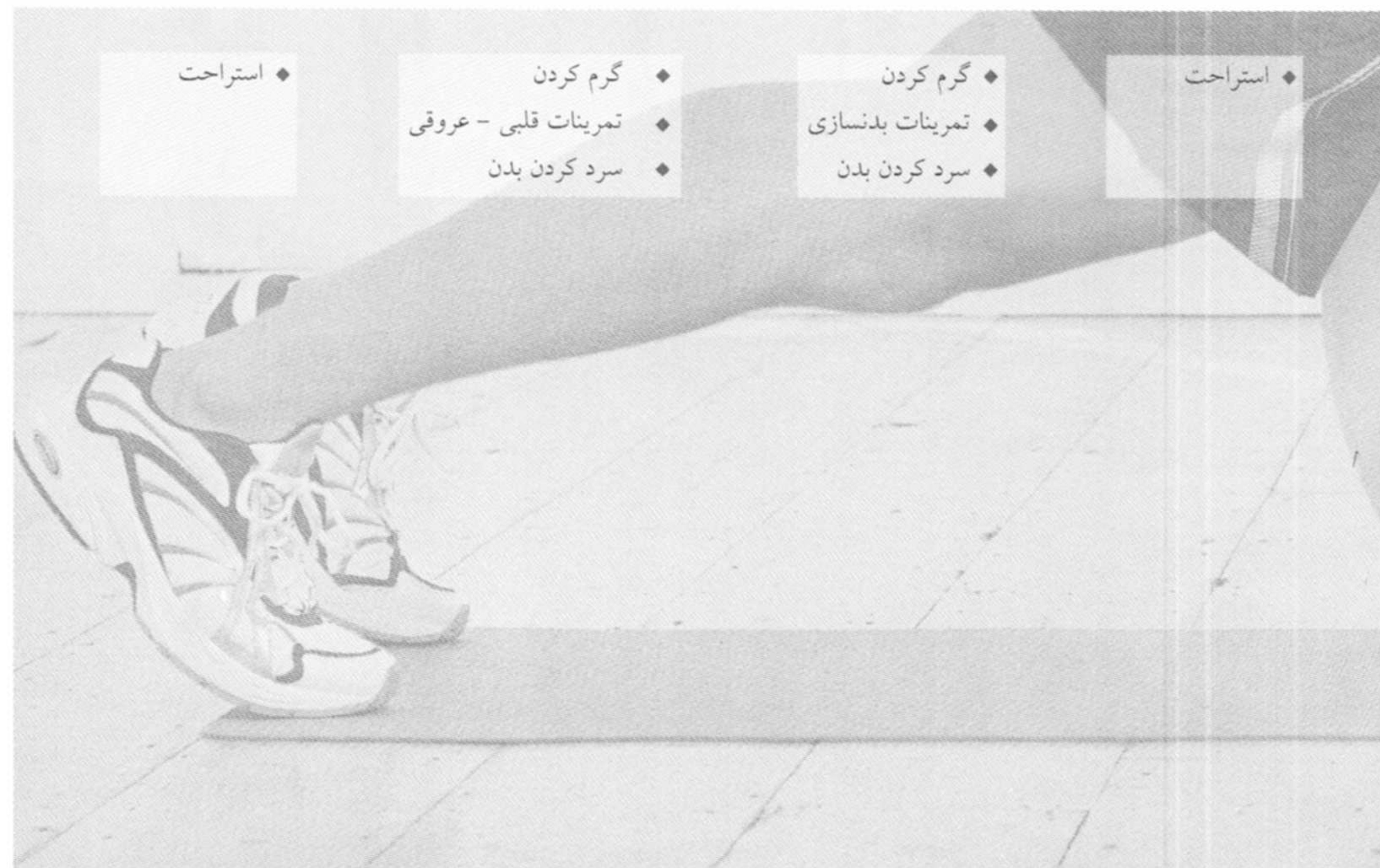
- گرم کردن
- تمرینات قلبی - عروقی
- سرد کردن بدن

هفته های ۱ الی ٤
برنامه آغازین

در هفته‌های اول الی چهارم، باید تمرینات بدنسازی را دوبار در هفته انجام دهید. هر جلسه تمرینی باید ۳۵ الی ٤۵ دقیقه طول بکشد، به علاوه گرم کردن، سرد کردن بدن و هر نوع تمرینات قلبی - عروقی. تمرینات قلبی - عروقی می‌تواند دوبار در هفته انجام شود، یا در روز خودش یا پس از تمرینات بدنسازی. اگر در روز خودش انجام شود باید با گرم کردن و سرد کردن بدن کامل همراه باشد.

جدول روزانه زیر برای یک هفته پیشنهاد می‌شود، البته برنامه قابل تغییر است، بنابراین از قوانین بالا برای طراحی برنامه‌ای که مناسب با شیوه زندگی شما است، تبعیت کنید.

سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
◆ استراحت	◆ گرم کردن ◆ تمرینات بدنسازی ◆ سرد کردن بدن	◆ گرم کردن ◆ تمرینات قلبی - عروقی ◆ سرد کردن بدن	◆ استراحت



شنبه

- گرم کردن
- تمرینات بدنسازی
- سرد کردن بدن

یکشنبه

- گرم کردن
- تمرینات قلبی - عروقی ۱
- سرد کردن بدن

دوشنبه

- گرم کردن
- تمرینات بدنسازی
- سرد کردن بدن

هفته‌های ۵ الی ۸
برنامه متوسط

در هفته‌های پنجم الی هشتم، باید تمرینات بدنسازی را ۳ بار در هفته انجام دهید. هر جلسه تمرینی باید ۳۵ الی ٤٥ دقیقه به طول بیانجامد به علاوه گرم کردن و سرد کردن بدن و هر نوع تمرین قلبی - عروقی. تمرینات قلبی - عروقی باید در روزی غیر از روز تمرینات بدنسازی انجام شود، اما باید با یک گرم کردن و سرد کردن بدن کامل همراه باشد. تمرینات قلبی - عروقی گروه ۱ را برای ٤٥ دقیقه یکبار در هفته و تمرینات قلبی - عروقی گروه ۲ را که کمی سخت‌تر است برای ۳۰ دقیقه و یکبار در هفته انجام دهید تا در هفته ۲ بار تمرینات کامل قلبی - عروقی را انجام داده باشید. جدول روزانه زیر برای یک هفته پیشنهاد می‌شود اما این برنامه قابل تغییر است. پس از قوانین گفته شده برای طراحی برنامه‌ای که متناسب با شیوه زندگی شما است، تبعیت کنید.

سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
◆ استراحت	◆ گرم کردن ◆ تمرینات بدنسازی ◆ سرد کردن بدن	◆ گرم کردن ◆ تمرینات قلبی - عروقی ۲ ◆ سرد کردن بدن	◆ استراحت

هفته های ۹ الی ۱۲

برنامه پیشرفته

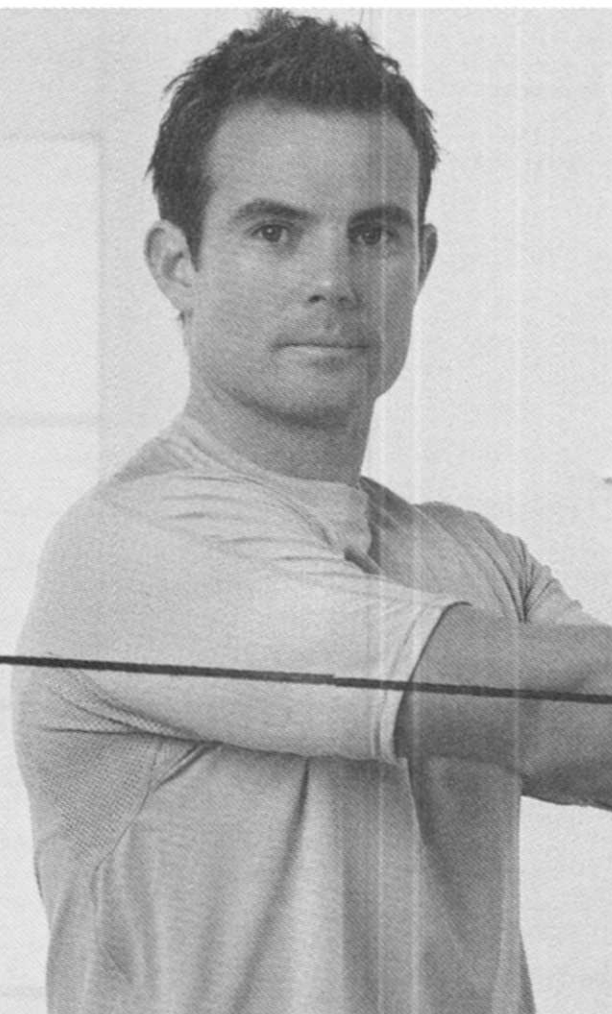
در هفته‌های نهم الی دوازدهم، باید تمرینات بدنسازی (صفحات ٤٤ تا ٥٣ و ٦٦ تا ٧٣(را ۳ بار در هفته انجام دهید. دو گروه متفاوت از تمرینات وجود دارد - گروه ۱ برای بالا تنه و گروه ۲ برای پائین تنه - بنابراین می‌توانید در طول ٤ هفته برنامه خود را تغییر دهید. هر جلسه تمرینی باید ۳٥ الی ٤٥ دقیقه طول بکشد به علاوه گرم کردن، سرد کردن بدن و هر نوع تمرینات قلبی - عروقی. تمرینات قلبی - عروقی می‌توانند به صورت متناوب در روزهای غیر از روز تمرینات بدنسازی انجام شوند، اما باید با یک گرم کردن و سرد کردن بدن کامل همراه باشد. تمرینات قلبی - عروقی ۱ را باید برای ٤٥ دقیقه دو بار در هفته و تمرینات قلبی - عروقی ۲ را برای ۳۰ دقیقه دو بار در هفته انجام دهید. جدول روزانه نمونه زیر برای ٤ هفته پیشنهاد می‌شود.

هفته های ۹ و ۱۱

شنبه	یکشنبه	دوشنبه
♦ گرم کردن	♦ گرم کردن	♦ گرم کردن
♦ تمرینات بدنسازی ۱	♦ تمرینات قلبی - عروقی ۱	♦ تمرینات بدنسازی ۲
♦ سرد کردن بدن	♦ سرد کردن بدن	♦ سرد کردن بدن

هفته های ۱۰ و ۱۲

شنبه	یکشنبه	دوشنبه
♦ گرم کردن	♦ گرم کردن	♦ گرم کردن
♦ تمرینات بدنسازی ۲	♦ تمرینات قلبی - عروقی ۱	♦ تمرینات بدنسازی ۱
♦ سرد کردن بدن	♦ سرد کردن بدن	♦ سرد کردن بدن



سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
◆ گرم کردن	◆ گرم کردن	◆ گرم کردن	◆ استراحت
◆ تمرینات قلبی - عروقی ۲	◆ تمرینات بدنسازی ۲	◆ تمرینات قلبی - عروقی ۲	
◆ سرد کردن بدن	◆ سرد کردن بدن	◆ سرد کردن بدن	

سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
◆ گرم کردن	◆ گرم کردن	◆ گرم کردن	◆ استراحت
◆ تمرینات قلبی - عروقی ۲	◆ تمرینات بدنسازی ۲	◆ تمرینات قلبی - عروقی ۲	
◆ سرد کردن بدن	◆ سرد کردن بدن	◆ سرد کردن بدن	



گام برداشتن رو به جلو

همیشه تفاوتی میان علم سلامتی و تناسب اندام و واقعیت زندگی روزمره وجود دارد. تقریباً اغلب اوقات، این علم اطلاعاتی به دانش ما اضافه می‌کند اما در موقعیت‌های واقعی زندگی عمل نمی‌کند زیرا واقعاً عملی نیست.

شیوه زندگی و رفتار خود را تغییر دهید

تمرین و رژیم دو ابزار کلیدی برای رویارویی با اپیدمی مدرن زندگی بی‌تحرک امروز است. ناراحتی‌هایی مانند بیمارهای قلبی، دیابت و کمردرد همگی به کمبود تمرین کردن مربوط می‌شود. بنابراین شما می‌توانید خود را مداوا کنید به شرط آنکه تصمیم بگیرید متناسب و سلامت باشید. اگر قادر هستید یک برنامه تمرینی و غذایی که سالم و واقعی برای شیوه زندگی شما است را به کار ببندید، می‌تواند کاملاً مؤثر باشد. مهمترین عوامل برای موفقیت این است که برنامه انتخاب شده جالب و عملی باشد تنها بدین شکل می‌تواند به شما در رسیدن به هدفتان کمک کند.

همچنین مشورت با مربی‌های واجد شرایط تناسب اندام و متخصصان تغذیه می‌تواند سودمند باشد. آنها می‌توانند مسیر درست را نشان دهند، بنابراین می‌توانید با اطلاعات بدست آورده درباره تمرینات سالم و تغذیه درست بیشتر موثر واقع شوید.

برنامه انتخابی شما باید واقع بینانه باشد و موارد زیر را در نظر بگیرد:

- امنیت و سلامت
- شیوه زندگی
- رفتار
- عادتها
- آموزش
- توانمند ساختن
- تمرین
- حمایت
- ویژگی و خصوصیت
- تغذیه

چنین برنامه‌ای موثر خواهد بود زیرا به شما یاد می‌دهد که بدن خود را در طول برنامه به جلو هدایت کنید و به شما اجازه می‌دهد بدن خود را به شیوه‌ای که می‌توانید، تغییر دهید. این برنامه را به درستی انجام دهید، اگر چه از طرف شما باید وقت زیادی سرمایه‌گذاری شود اما نتایج به دست آورده غیرقابل اندازه‌گیری خواهند بود.

طول عمر و کیفیت زندگی

ثبات قدم، نه کامل بودن، به شما کمک خواهد کرد که از شدیداً تحت‌تأثیر زندگی مدرن بودن رها شوید و اجازه می‌دهد از زندگی لذت ببرید. بیشتر از این نمی‌توانم بر این مساله تأکید کنم که میانه روی و لذت بردن از تمرین کلید ثابت قدم بودن در تمرینات است. برنامه تمرینی خود را ساده، تازه و جدید نگه دارید و بدین شکل برنامه تمرینی بخش طبیعی از زندگی روزانه شما خواهد بود.

درباره نویسنده:

پل استفان لوبیک متخصص بدنسازی و تناسب اندام با بیش از ۹ سال تجربه مفید می باشد. او به عنوان یک نویسنده و روزنامه نگار در رشته خود در سطح بین‌المللی شناخته شده است و مرتبا در نشریات مربوط به سلامتی و آمادگی جسمانی از مطالب وی استفاده می شود. شاگردان وی را غالبا افراد مشهوری چون ستارگان سینما، تئاتر و موسیقی تشکیل می دهند.

فهرست کتاب‌های ورزشی معیار

- بدنسازی به روش بروس لی
- زندگی پر ماجرای اژدهای طلایی (بروس لی)
- آموزش دفاع شخصی
- آموزش فوتبال تکنیک ها و تاکتیک ها
- آموزش والیبال تکنیک ها و تاکتیک ها
- آموزش بسکتبال تکنیک ها و تاکتیک ها
- تغذیه علمی و قدرتی برای ورزشکاران
- آمادگی جسمانی برای سالمندان

BODY CONDITIONING FOR ALL

بدنسازی برای همه

همه ما شنیده‌ایم که پنداشت همگان برای ساختن بدنی متناسب و سلامت، ۳۰ دقیقه تمرینات قلبی عروقی برای ۵ بار در هفته، تمرینات بدنسازی برای ساختن و افزایش عضلات، نوشیدن آب کافی، دوری از نوشیدنی های مضر و تغذیه سالم و مناسب می باشد. متقاعد کردن خود برای رعایت چنین شیوه زندگی هم زمان با اداره خانواده، کار و سایر مسائل زندگی می تواند بسیار مشکل باشد. هدف برنامه بدنسازی این کتاب توانمند ساختن شما برای به تعادل در آوردن مسئولیت‌ها و نیازمندی های زندگی روزانه، و داشتن رویکردی ثابت به تمرین و شیوۀ زندگی سالم می باشد که به بهتر شدن کیفیت زندگی منجر می شود. این برنامه به شکلی طراحی شده که قابل درک، سرگرم کننده و انگیزه ساز باشد و تمرینات خوب و مناسبی ارائه می کند که اجازه می دهد افرادی که به تمرین عادت ندارند از سطح مبتدی به سطح متوسط و سپس به سطح پیشرفته ترقی کنند.

بخشی از مقدمه کتاب



نشر معیار علم
ISBN 964-6651-76-3

